Meditação

A luz dentro de nós

Krishnamurti

J. KRISHNAMURTI

MEDITAÇÃO

A luz dentro de nós

Z.C.

ÍNDICE

J. Krishnamurti, considerado por muitos (entre os quais Bernard Shaw, Aldous Huxley e Henry Miller) como um dos grandes mestres espirituais do homem, nunca quis ser olhado como uma autoridade: *«Não aceiteis o que digo. Experimentai-o.»*

Henry Miller aponta-o como alguém que «se destaca em contraste com tudo o que há de confuso, de livresco, de escravizador.» E acrescenta: «Eis um homem do nosso tempo que pode ser considerado um mestre da realidade.»

A profundidade com que este filósofo investiga a nossa realidade psicológica – que se projecta no mundo, afectando-o e muitas vezes desumanizando-o, atraiu a atenção de notáveis cientistas, como David Bohm, Fritjof Capra, Rupert Sheldrake, Karl Pribam, entre outros. A sua inovadora pesquisa – sobre a natureza e os limites do pensamento – e a sua visão holística, global, da Vida estava em convergência com o que estes cientistas encontravam nas várias áreas que exploravam. Além disso, como salienta o físico David Bohm, «a obra de Krishnamurti está permeada por aquilo que se pode chamar a essência da abordagem científica, quando esta é considerada na sua forma mais elevada e pura.»

Ao examinar as limitações do pensamento, Krishnamurti pergunta: *«Apesar do espantoso avanço tecnológico, por que continua o homem, interiormente, um bárbaro?»*... E faz notar que o pensamento, apesar de ser um instrumento indispensável no campo da acção quotidiana, científica e tecnológica, é extremamente prejudicial quando invade e domina o campo da consciência.

Assim, Krishnamurti vai até à raiz dos problemas humanos – a mente do homem: uma mente mecanizada, «programada», condicionada, há milénios, para o egocentrismo, a divisão, o conflito... É assim a consciência «velha», dominada pelo pensamento. Daí, a necessidade de um descondicionamento libertador, possível em cada um de nós, que trará uma *mudança psicológica*, capaz de trazer também uma mudança à sociedade, porque, psicologicamente, «nós somos a sociedade.»

Essa transformação psicológica imediata, uma mutação ao nível do próprio cérebro, é reconhecida como possível por cientistas que acompanharam Krishnamurti na sua investigação: o neurofisiologista Karl Pribam diz: «Segundo a nossa experiência, a estrutura do cérebro pode ser mudada pelo modo como nos servimos dele.» E David Bohm faz notar: «As modernas investigações sobre o cérebro e o sistema nervoso apoiam a afirmação de Krishnamurti de que o *insight* (a percepção imediata e holística) pode mudar as células do cérebro.»

Abre-se assim espaço à inteligência e ao amor – «o catalizador da mudança.»

J. Krishnamurti nasceu na Índia em 1895, e faleceu na América do Norte em 1986. Recusou sempre confinar-se em qualquer tipo de fronteiras – nacionalistas, religiosas, ideológicas ou outras – partilhando a sua observação do mundo e da natureza humana com todos os que queriam escutá-lo – em seminários e diálogos – em várias partes do mundo.

Extremamente interessado na Educação, que considerava fundamental para a libertação dos condicionamentos e influências que separam os homens e que desumanizam o mundo em que vivemos, Krishnamurti fundou oito escolas experimentais, na Índia, nos Estados Unidos da América e na Inglaterra. Nestas escolas, a par da formação académica, procura-se aplicar os ensinamentos de Krishnamurti num contexto pedagógico. São escolas em que não se estimula a competição e em que os alunos são orientados para a cooperação e a compreensão da Vida e de si mesmos, através do seu relacionamento com os outros seres humanos e com a Natureza.

Reconhecendo a extraordinária importância dos ensinamentos de Krishnamurti, alguns amigos seus estabeleceram Fundações, de carácter exclusivamente administrativo, que se destinam a difundir a sua obra e também a dar apoio financeiro às Escolas por ele fundadas.

Em ligação com essas Fundações existem Centros por todo o mundo, que fornecem informações e variada documentação sobre as Escolas e a obra de Krishnamurti, assim como sobre a sua relação com intelectuais, cientistas e outras pessoas que com ele participaram na pesquisa sobre a consciência, em seminários e diálogos, alguns destes já publicados – em livros, audio e videocassettes e também em DVD .

Em Portugal, informações e documentação deste tipo podem ser facultadas a todos os interessados por um destes Centros – o Núcleo Cultural Krishnamurti, Av. Leonor Fernandes, 36, 7000-753 ÉVORA (Tels.: 266 700 564 e 266 707 902. Internet: www.kfoundation.org/portugal).

Este Núcleo e o seu Centro de Documentação funcionam em ligação com a Krishnamurti Foundation Trust (Brockwood Park, Bramdean, Hants SO24 0LQ, England).

O Núcleo Cultural Krishnamurti foi criado ainda em vida de Krishnamurti, por um grupo de amigos que o conheceram pessoalmente.

Aqueles que, como nós, contactaram com ele muito de perto, foram intensamente tocados pela sua maneira de estar, espelhando uma obra de dedicação total ao ser humano, procurando ajudá-lo a libertar-se da ignorância de si próprio que o faz prisioneiro do sofrimento. Simples e sensível, Krishnamurti era extremamente atento à vida à sua volta e a quem quer que com ele desejasse comunicar. E nesse relacionamento transparecia a claridade de uma mente livre, a serena beleza de um coração profundamente afectuoso.

M. B. B.

PREFÁCIO

No findar daquilo a que o mundo ocidental escolheu chamar «o segundo milénio» olhamos à nossa volta e vemos os prodigiosos avanços da ciência, da medicina, da tecnologia, do acesso à informação e ao enorme conhecimento acumulado – mas também guerra, fome, extrema pobreza, corrupção política e religiosa, confusão e desordem, degradação do ambiente, terrorismo e grande sofrimento, mesmo entre os mais ricos.

Durante milhares de anos, temos procurado ajuda fora de nós, em especialistas (que agora acumulam e manipulam informação de uma complexidade incrível) e em advogados, em terapeutas, em instrutores e líderes religiosos, para resolver as nossas dificuldades pessoais e sociais. No entanto, os problemas fundamentais como o medo, o conflito, o relacionamento, as vidas sem sentido, permanecem.

Em muitos anos de investigação e diálogo com pessoas de todos os níveis sociais, e em conferências públicas, por todo o mundo, Krishnamurti falou da necessidade de nos olharmos interiormente, de nos conhecermos a nós mesmos, se queremos compreender os conflitos profundamente enraizados, tanto do indivíduo como da sociedade, porque «nós somos o mundo»; o nosso caos individual cria a desordem global.

As páginas que se seguem (retiradas de conferências ainda não publicadas) oferecem percepções profundas e intemporais de uma dimensão na qual a origem da verdadeira liberdade, sabedoria e bondade humanas pode ser descoberta – por cada um de nós.

Ray McCoy
Krishnamurti Foundation Trust

UMA NOVA CONSCIÊNCIA

Uma nova consciência e uma moralidade totalmente nova são necessárias para dar origem a uma mudança radical na cultura e na estrutura social presentes.

Isto é bem claro, no entanto, as pessoas, quer as «progressistas» quer as «conservadoras», e também as que defendem a revolução violenta parecem não dar atenção a essa necessidade. Qualquer dogma, qualquer fórmula, qualquer ideologia fazem parte da consciência velha, são elaboradas pelo pensamento, cuja actividade origina fragmentação – a «Esquerda», a «Direita», o «Centro», etc.. Esta actividade separativa tem levado ao derramamento de sangue, quer da «Direita», quer da «Esquerda», ou ao totalitarismo. É isto que vemos acontecer à nossa volta.

Percebe-se a necessidade da mudança social, económica e moral, mas a resposta vem da consciência velha, sendo o pensamento o principal actor.[1]

---

[1] A investigação de Krishnamurti sobre a ligação do pensamento à *consciência velha* impressionou profundamente intelectuais e cientistas notáveis, muitos dos quais o acompanharam nessa pesquisa sobre a natureza e os limites do pensamento e sobre a influência condicionante que este exerce sobre a consciência.

Krishnamurti aponta o papel indispensável do pensamento na acção quotidiana, e também na ciência e na tecnologia. Mas mostra como ele se

A desordem, a confusão e o sofrimento em que se encontram os seres humanos situam-se na área da consciência velha, e sem a mudarmos profundamente, toda a actividade humana – política, económica ou religiosa – apenas levará à destruição de cada um de nós e da própria Terra. Isto é evidente para todas as pessoas de bom senso.

Temos de ser uma luz para nós mesmos; e esta luz é a lei. Não há outra lei moral. Todas as outras são feitas pelo pensamento, e por isso são fragmentárias e cheias de contradições. Ser uma luz para nós mesmos significa que não seguimos a luz de outrem, por muito razoável, lógica, tradicional e convincente que pareça. Não podemos ser uma luz para nós mesmos se estivermos sob a influência das pesadas sombras da autoridade, do dogma, de uma conclusão. A verdadeira moralidade não é criada pelo pensamento; não é resultado da pressão do meio em que se vive, não vem do ontem, da tradição. Nasce do amor. E o amor não é desejo e prazer. A satisfação sensorial ou sexual não é amor.

---

torna prejudicial fora dessas áreas onde é adequado, quando invade e domina o campo da consciência, tornando-a preconceituosa, fria e separativa:

«O pensamento tem o seu lugar, como na ciência e na tecnologia, mas o homem tem usado esses conhecimentos não apenas para seu benefício, mas para produzir instrumentos de guerra e para poluir a Terra... O homem presta-lhe culto, admira-lhe as subtilezas, as astúcias, a violência, a crueldade de que ele é capaz em nome de Deus, da paz e da ordem...

«O pensamento domina o mundo, tanto na vida exterior como na interior... É responsável por uma imensa tecnologia, mas também pela separação das pessoas em nações, em classes, em raças... Temos vivido com base no pensamento, mas ele não pode criar o amor, a afeição, a beleza. Perdemos assim a profundidade da vida, porque o pensamento é superficial; e é por essa estreita janela da nossa vida que olhamos o mundo...»

(*in Letters to the Schools* – Ed. Krishnamurti Foundation, Londres (Tradução portuguesa – *Cartas às Escolas*, Ed. Livros Horizonte, Lisboa) *(N.T.)*

Ser livre é ser uma luz para si mesmo; não é, portanto, uma abstracção, algo elaborado pelo pensamento. A verdadeira liberdade psicológica consiste em estarmos libertos da dependência, do apego, da ânsia de experiências «espirituais».

Estar liberto da estrutura condicionante do pensamento é ser uma luz para si próprio. Toda a acção acontece então nesta luz e assim nunca é contraditória. A contradição só existe quando a acção está separada dessa luz, quando o actor está separado da acção e projecta um ideal. O ideal – que se sobrepõe à realidade presente é uma actividade estéril do pensamento, e não pode coexistir com esta luz, um exclui o outro. Quando o «observador» (o «eu» com os seus preconceitos, conclusões, etc.), está presente, esta luz não está. A estrutura do «observador» é construída pelo pensamento, que nunca é livre, que nunca é novo (porque nasce da memória, da experiência, do conhecimento acumulado).

Para que esta luz exista, não há «como», não há sistema algum. Só há o *ver*, que é a acção necessária. Temos de *ver*, mas não através dos olhos de outro. Esta luz, esta lei, não é «nossa» nem é de outro. É apenas *luz*. E ela é amor.

A REVOLUÇÃO PSICOLÓGICA

Será que podemos pôr de lado todas as ideias, conceitos e teorias e descobrir por nós mesmos se há algo sagrado – não a palavra, porque a palavra não é a coisa a que se refere, a descrição não é aquilo que é descrito – para ver se há uma Realidade, não um produto da imaginação, não algo ilusório, não um mito, mas uma Realidade indestrutível, uma Verdade para além do tempo?

Para descobrirmos isso, para o encontrarmos, temos de pôr completamente de lado toda a autoridade, especialmente a «espiritual», porque a autoridade implica conformismo, obediência, aceitação de um certo padrão. A mente precisa de ser capaz de manter-se por si própria, de ser uma luz para si mesma. Seguir alguém, pertencer a um grupo e praticar métodos de meditação estabelecidos por uma autoridade ou pela tradição, é totalmente irrelevante para aquele que investiga a questão de saber se existe algo eterno, intemporal, algo que o pensamento não pode medir, e que actua na nossa vida diária. Se isso não fizer parte do nosso viver quotidiano, então a meditação é uma evasão e é absolutamente inútil.

Tudo isto implica que precisamos de manter-nos sós. Há uma grande diferença entre isolamento e manter-se só, entre isolar-se e ser capaz de manter-se por si mesmo com grande lucidez, sem qualquer confusão, e não contaminado.

Estamos interessados na totalidade da vida, não apenas numa parte dela, dando atenção a tudo o que fazemos, ao que pensamos, ao que sentimos, a como procedemos. Estamos em relação com a totalidade da vida, portanto, não podemos tomar apenas um fragmento dela que é o pensamento, e através dele procurar resolver todos os nossos problemas. O pensamento pode atribuir a si próprio autoridade para juntar todos os outros fragmentos, mas é o pensamento que cria fragmentação.

Estamos condicionados para pensar em termos de progresso, de um aperfeiçoamento gradual. As pessoas acreditam na «evolução psicológica», mas será que o «eu» consegue realizar, psicologicamente, alguma outra coisa que não seja senão uma projecção do pensamento?

Para descobrir se há algo que não seja projectado pelo pensamento, que não seja uma ilusão, um mito, temos de investigar se o pensamento pode ser controlado, se pode ser reprimido, para que a mente esteja completamente serena.

Controle implica a existência de controlador e controlado, não é assim? Mas quem é o controlador? Não é ele também criado pelo pensamento, não é ele uma parte do pensamento que assume a autoridade como «controlador»? Se vemos a verdade disto, então o «controlador» *é* o controlado, o experienciador *é* o experienciado, o pensador *é* o pensamento. Não são entidades separadas. Se compreendemos isso, então não há qualquer necessidade de controlar. Se não há «controlador» porque o «controlador» é o controlado, então o que acontece? Quando há uma divisão entre o «controlador» e o controlado, há conflito, há um desperdício da energia. Mas quando vemos que o «controlador» *é* o controlado não há dissipação de energia. Há então a acumulação de toda essa energia que é dissipada na repressão, na resistência produzida pela divisão em «controlador» e controlado. Quando não há divisão,

tem-se toda a energia necessária para ultrapassar aquilo que se pensava que precisava de ser controlado.

É preciso compreender claramente que na meditação não há que controlar nem disciplinar o pensamento, porque aquele que «disciplina», que controla o pensamento é um fragmento do próprio pensamento. Se vemos a verdade disso, então temos toda a energia que é dissipada através da comparação, do controle, da repressão, para podermos então ultrapassar a agitação causada pelo pensamento.

Assim, perguntamos se a mente pode estar em completa quietude, porque aquilo que está sereno tem grande energia, uma energia imensa.

Poderá a mente – que está sempre a tagarelar interiormente, sempre em movimento; com o pensamento sempre a olhar para o que já passou, sempre a lembrar e a acumular conhecimentos, em constante alteração – ficar completamente serena? Já teremos tentado alguma vez descobrir se o pensamento pode estar quieto? Como é que vamos descobrir como dar origem a esta quietação do pensamento? Porque pensamento é tempo e tempo é movimento, tempo é medida, o que significa comparar.

No quotidiano, medimos, comparamos, não só física como psicologicamente. Podemos deixar completamente de comparar *psicologicamente*, na vida diária? Nas questões práticas, precisamos de comparar, quando temos de escolher entre dois materiais, entre um tecido e outro, entre dois automóveis, ou quando comparamos (por exemplo) vários domínios do conhecimento, mas psicologicamente, *interiormente*, também nos comparamos com outros. Quando essa comparação cessa, como é preciso que cesse, seremos então capazes de manter-nos inteiramente sós, sem sermos influenciados, e termos completa lucidez? É isso o que acontece quando não nos comparamos com outros – o que não significa

que fiquemos a «vegetar»... Portanto, seremos nós capazes, no dia-a-dia, de viver sem nos compararmos com alguém? Façamos isso uma vez e descobriremos o que isso traz consigo: libertamo-nos então de um fardo tremendo; e quando nos libertamos de um fardo desnecessário, temos energia.

Já alguma vez tereis dado a alguma coisa uma atenção total? Estareis a dar atenção ao que este «orador» está a dizer? Ou estareis a ouvir com uma mente comparativa que já adquiriu certos conhecimentos e está a comparar o que está a ser dito com o que já conheceis? Estareis a interpretar o que está a ser dito de acordo com os vossos conhecimentos, com as vossas tendências, com os vossos juízos preconcebidos? Isso não é atenção, não é verdade? Se damos atenção completa, com o nosso corpo, os nossos nervos, olhos e ouvidos, com a nossa mente, com todo o nosso ser, não há um «centro» a partir do qual estejamos a prestar atenção, só há atenção. Essa atenção é completo silêncio.

Escutai, pois. Ninguém, infelizmente, vos vai dizer todas estas coisas, assim é importante dar atenção ao que está a ser dito, de tal modo que o próprio acto de escutar é um verdadeiro milagre da atenção: nessa atenção não há fronteiras e, portanto, não existe direcção alguma. Só há atenção e, quando essa atenção existe, não há «eu» e «tu», não há dualidade, não há separação entre «observador» e observado. E isto não é possível quando a mente se está a mover numa determinada direcção.

Somos educados e condicionados para, psicologicamente, irmos em direcção a determinados objectivos. Temos uma ideia, um conceito, uma crença, de que há uma realidade, uma bem-aventurança, algo para além do pensamento, e fixamos isso como um ideal, uma meta a atingir, e caminhamos nessa direcção. Quando estamos concentrados e caminhamos ou pensamos numa determinada direcção,

não temos espaço na mente. E não temos espaço quando a nossa mente está cheia de coisas a que estamos apegados, de medos, de busca de prazeres, de desejo de posição e de poder. A mente está então completamente cheia, não tem espaço. Mas ele é necessário, e onde há atenção não há direcção, mas sim espaço.

Ora, a meditação implica uma total ausência de movimento, de agitação da mente, o que significa que ela está em completa quietude, não se está a mover em direcção alguma. Não há movimento – que é tempo (psicológico), que é pensamento. Se percebemos profundamente a verdade disso – não a descrição verbal, mas a verdade, que não pode ser descrita – então existe realmente essa mente tranquila, silenciosa. E é preciso ter uma mente tranquila – mas não com o objectivo de dormir mais tempo, de fazer melhor o trabalho ou de conseguir ganhar mais dinheiro!...

As vidas da maior parte das pessoas são vazias, interiormente pobres. Embora grande parte delas possa ter acumulado muitos conhecimentos, as suas vidas são sem profundidade, contraditórias, incompletas, infelizes. Tudo isso é pobreza, e muitos gastam as suas vidas a tentarem esforçar-se por adquirir qualidades, cultivando várias formas de «virtude» – mas a virtude não se «cultiva».... O que não quer dizer que a virtude não seja necessária. Virtude é *ordem*, e a ordem só pode ser compreendida quando se observa a desordem em nós mesmos. Na realidade levamos vidas desordenadas. Essa desordem é a confusão e a falta de lucidez, a pressão dos vários desejos, a contradição – dizendo uma coisa e fazendo outra – o facto de termos ideais, que criam conflito, divisão, entre o que realmente somos e esses ideais. Tudo isso é desordem. Mas quando tomamos consciência dela e lhe damos toda a nossa atenção nasce a ordem, que é integridade, virtude – uma coisa viva e não algo artificial, praticado deliberadamente e que por isso perde toda a sua beleza.

A meditação na vida diária é a transformação da mente, uma revolução psicológica que nos leva a viver uma vida – não em teoria, não como um ideal, mas plenamente – com amor por todos os seres, e uma energia que transcende toda a mesquinhez, estreiteza e superficialidade. Quando a mente está em silêncio – verdadeiramente tranquila, não *obrigada* a aquietar-se pela vontade – há nela um movimento, uma actividade totalmente diferente, que não é do tempo.

Abordar esse assunto seria absurdo. Seria uma descrição verbal e, portanto, não seria real. O que é importante é a arte da meditação. Um dos sentidos da palavra «arte» é o de pôr tudo no seu lugar certo, *na nossa vida diária*, de tal modo que não há confusão mas lucidez. E quando no dia a dia há ordem, uma conduta recta e uma mente completamente serena, então esta descobrirá, por si mesma, se o Imensurável existe ou não. Até descobrirmos isso, que é a mais alta forma do sagrado, a vida é monótona, rotineira, sem sentido. É por isso que a meditação correcta é absolutamente necessária, para que a mente seja jovem, fresca, inocente. *Inocente,* no sentido de não ser capaz de ferir ou de sentir-se ferida.

Tudo isto está implicado na meditação, que não está divorciada do nosso viver quotidiano, e é indispensável para a compreensão desse viver. Dar completa atenção ao que estamos a fazer – ao modo como falamos com alguém, ao modo como andamos, como pensamos, e também àquilo que pensamos – dar atenção a tudo isso, faz parte da meditação.

A meditação não é uma fuga à realidade. Não é uma coisa misteriosa. Da meditação nasce uma vida que é sagrada. E que leva, portanto, a tratar todos os seres como sendo sagrados.

PARA UMA SOCIEDADE DIFERENTE

Por que é que o ser humano não tem sido capaz de mudar? Só muda um pouco num ou noutro aspecto, e no entanto deseja que haja uma sociedade boa. Deseja ordem, não apenas em si mesmo, nas suas relações, íntimas ou outras, mas deseja também paz no mundo; deseja que o deixem viver em plenitude, ter alguma espécie de felicidade.

Ao longo da história, se repararmos, tem sido isso o que a humanidade tem procurado, desde os tempos antigos. E, contudo, quanto mais o homem se torna civilizado, mais cria desordem, mais guerras existem. Não tem havido na terra nenhum período em que não tenha havido guerras – os homens matando-se uns aos outros, uma religião reprimindo outra, instituições e organizações dominando e destruindo outras.

Conscientes desta luta constante, será que não perguntamos se é possível viver neste mundo, sem fugirmos dele, sem nos refugiarmos numa comunidade ou nos tornarmos eremitas ou monges, mas viver neste mundo de modo equilibrado, feliz, inteligente, sem toda esta batalha dentro e fora de nós? Se fazemos esta pergunta – e espero que a estejamos a fazer agora, porque estamos a reflectir juntos – então temos de fazer o possível para que haja uma sociedade boa.

Criar uma sociedade boa foi o sonho dos antigos hindus, dos antigo gregos e egípcios. E uma sociedade boa só pode existir quando os seres humanos forem bondosos, porque sendo bondosos criam bondade nas suas relações, nas suas actividades, na sua maneira de viver.

O bem também significa beleza, também significa o que é sagrado; está relacionado com Deus, com os mais elevados princípios. Esta palavra *bem* precisa de ser claramente compreendida. Quando há bondade em nós, então o que quer que façamos será bom, o nosso relacionamento, as nossas acções, a nossa maneira de pensar. Pode-se captar instantaneamente todo o significado dessa palavra, a sua extraordinária qualidade. Vamos reflectir juntos sobre tudo isto muito atentamente, porque se o examinarmos com muita profundidade, isso afectará a nossa consciência, afectará o nosso modo de pensar, a nossa maneira de viver. Assim, demos atenção à compreensão dessa palavra.

A palavra não é a realidade: posso descrever uma montanha de modo muito belo, ou escrever um poema sobre ela, mas a palavra, a descrição, o poema não é o real. Geralmente, porém, somos afastados emocionalmente, irracionalmente, da realidade, pela descrição, pela palavra.

A bondade não é o oposto do mal, porque não tem nenhuma relação com ele, tal como não a tem com o que é feio, com o que não é belo. A bondade existe por si mesma. Se dissermos que o bem pode vir do mal, do feio, então o bem teria em si o mau, o feio, o brutal; portanto, o bem tem de estar, e está, totalmente separado daquilo que não é o bem.

O bem não pode existir quando há a aceitação de qualquer autoridade psicológica. A autoridade é algo muito complexo. Há a autoridade da lei que o homem tem criado através dos séculos. Há a lei da natureza. Há a «lei» da nossa própria experiência a que

obedecemos, a «lei» das nossas próprias reacções mesquinhas que dominam as nossas vidas. Há ainda a «lei» das instituições, a «lei» das crenças organizadas chamadas religiões, a «lei» dos dogmas. Estamos a dizer que a bondade não tem relação alguma com qualquer forma de autoridade. Examinemos isto, observemo-lo. A bondade nada tem a ver com conformismo. Se a pessoa se ajusta a uma crença, a um conceito, a uma ideia, isso não é bom, porque cria conflito. A bondade não pode desabrochar por intermédio de outra pessoa, de uma figura religiosa, de um dogma, de uma crença; só pode florescer no solo de uma atenção total, e nesta atenção não existe autoridade alguma. A essência da bondade reside na mente que não está em conflito. E a bondade traz consigo uma grande responsabilidade. Não se pode ser bom e aceitar a guerra. Assim, uma pessoa verdadeiramente boa é totalmente responsável por todos os aspectos da sua vida.

Perguntaremos se uma pessoa que vive numa sociedade, com a pressão das instituições, das crenças, do autoritarismo das pessoas «religiosas», pode ser boa, porque só quando, como seres humanos, formos bons, inteiramente bons – inteiramente e não parcialmente – criaremos uma sociedade diferente. Será possível, vivendo neste mundo, sendo casados e com filhos, trabalhando num emprego, sermos verdadeiramente bons? Estamos a usar a palavra *bons* no sentido de ter grande sentido de responsabilidade, interesse afectuoso, atenção, empenhamento, amor. A palavra *bondade* contém tudo isso. E será isso possível para vós, que estais interessados em escutar? Se não for possível, então aceitareis a sociedade como ela está. Criar uma sociedade diferente, uma sociedade essencialmente boa, no contexto em que estamos a usar esta palavra, exige grande energia. Tudo isto precisa da nossa atenção, ou seja, da nossa energia. Os seres humanos têm enorme energia – quando *querem* fazer uma coisa, conseguem de facto fazê-la.

O que é que impede os seres humanos de serem realmente bons? Qual é a barreira? Qual é o obstáculo? Por que é que nós, seres humanos, não somos verdadeiramente, lucidamente bons? Aquele que é capaz de observar compreende o que o mundo é, e que *ele é o mundo*, que o mundo não é diferente dele: é ele que (como ser humano) tem criado esta sociedade, que tem criado as religiões com os seus inumeráveis dogmas, crenças e rituais, com as suas separações, com as suas facções. Os seres humanos têm criado tudo isto.

Será tudo isso que nos impede de sermos verdadeiramente bons? Será porque temos crenças, ou porque somos tão egocêntricos, tão preocupados com os nossos próprios problemas de sexo, medo, ansiedade, isolamento, sempre a querermos obter sucesso pessoal, a querermos identificar-nos com isto ou com aquilo? Se são essas coisas que de facto impedem um ser humano de ser realmente bom, então não as podemos deixar ter qualquer influência na nossa vida. Se percebemos que, para fazer nascer a bondade, todas as pressões, vindas de qualquer direcção – incluindo as nossas próprias crenças, os nossos princípios, os nossos ideias – impedem totalmente que essa bondade exista em nós, então naturalmente pomos de lado todas essas pressões, sem qualquer hesitação ou conflito, porque não têm sentido.

O enorme caos e a grande desordem existentes em todo o mundo são um perigo para a vida. Estão a espalhar-se por todo o lado. Assim, todo o sério observador de si mesmo e do mundo precisa de pôr estas questões.

Os políticos, os cientistas, os filósofos, os psicanalistas, os gurus (quer venham da Índia, do Tibete ou de outro país qualquer) não têm resolvido os nossos problemas humanos; têm oferecido todas as espécies de teorias, mas não têm realmente resolvido os proble-

mas que temos. E ninguém a não sermos nós os resolverá. Temos de ser nós mesmos a resolvê-los, porque quem tem criado esses problemas somos nós. Infelizmente, porém, não nos dispomos a olhar para os nossos próprios problemas e a examiná-los profundamente, para investigarmos por que é que vivemos as nossas vidas egoistamente, totalmente centrados em nós próprios.

Perguntamos então se cada um de nós será capaz de viver uma vida de bondade, com a sua beleza e o seu carácter sagrado. Se não formos capazes, então aceitaremos o crescente perigo de caos nas nossas próprias vidas, nas vidas dos nossos filhos, e tudo o mais se degradará.

Estaremos dispostos a investigar a questão do *autoconhecimento?* Porque cada um de nós é o mundo. Os seres humanos por todo o lado – qualquer que seja a sua cor, a sua religião, as suas crenças, a sua nacionalidade – sofrem psicologicamente, interiormente. Passam por grandes ansiedades e grande isolamento, têm um desespero e uma depressão intensos e um sentimento da ausência de sentido da vida, tal como a vivemos.

Em todo o mundo, as pessoas são psicologicamente semelhantes. É uma realidade, é um facto. Assim, psicologicamente somos o mundo e o mundo somos nós. E quando nos compreendemos a nós mesmos, estamos a compreender toda a estrutura e toda a natureza humanas. Não se trata de uma mera investigação egoísta, porque quando nos compreendemos a nós mesmos *passamos para além de nós,* e surge uma dimensão diferente.

O que é que nos fará mudar? Mais choques? Mais catástrofes? Outras formas de governo? Ideias diferentes? Temos tido uma grande variedade de tudo isso e no entanto não temos mudado. Quanto mais sofisticada é a nossa instrução, quanto mais civilizados nos tornamos – civilizados no sentido de mais afastados da natureza – mais desumanizados vamos ficando.

Que faremos então? Como nenhumas coisas exteriores a nós podem ajudar, incluindo todos os «deuses», então torna-se evidente que cada um de nós tem de compreender-se a si mesmo. Tem de ver o que é, e de mudar radicalmente. Então, disso nascerá a bondade. Então seremos capazes de criar uma sociedade diferente, uma sociedade boa.

A LUZ DENTRO DE NÓS

Pode-se conversar horas sem fim, acumulando palavras, tirando várias conclusões, mas, em vez de toda a confusão verbal, uma acção lúcida vale mais de mil palavras. Geralmente, porém, as pessoas têm receio de agir, porque estão confusas, psicologicamente em desordem, cheias de contradições e infelizes. Desejam que, apesar desta confusão, desta desordem, possa surgir uma clareza, uma lucidez, nascida de si mesmas, não influenciada por ninguém e que nada possa obscurecer, nem destruir, uma lucidez que se mantenha sem nenhum esforço da vontade, sem nenhum motivo, uma lucidez sem fim e, portanto, sem princípio.

A maior parte de nós, se estamos de facto conscientes da nossa confusão interior, deseja realmente esta clareza. Vejamos então se podemos encontrá-la, para que a nossa mente e o nosso coração fiquem límpidos, serenos, sem problemas e sem medo. Será muitíssimo importante ver se cada um pode ser uma luz para si mesmo, sem qualquer dependência em relação a outrem e completamente livre.

Pode-se explorar o problema intelectualmente, analiticamente, tirando camada após camada de confusão e de desordem, gastando nisso muitos dias, muitos anos, possivelmente até uma vida inteira, e mesmo assim talvez não se encontre essa clareza. Pode-se realizar esse processo analítico de causa e efeito. Mas talvez

seja possível pôr completamente de lado tudo isso e chegar directamente a essa clareza, a essa lucidez, sem ser por intermédio da autoridade do intelecto.

Para isso, é necessária a meditação. A palavra *meditação*, tal como a palavra *amor*, tem sido muito estragada. Mas é uma palavra muito bela; cheia de significado. Há muita beleza, não na palavra em si, mas no sentido por detrás dela. Vamos ver por nós mesmos se é possível surgir-nos esse estado da mente que existe sempre na verdadeira meditação.

Para estabelecer a *base* dessa meditação temos de compreender o que é viver, o que é viver e o que é morrer. A compreensão da vida e do extraordinário significado da morte *é* meditação. Não é procurar ter uma experiência mística, nem é a constante repetição de uma série de palavras, por muito veneradas ou antigas que sejam. Isso apenas faz a mente aquietar-se, mas também a torna bastante embotada e sem inteligência, «hipnotizada». E para isso basta tomar um tranquilizante, o que é muito mais fácil. A repetição de palavras, a auto-hipnose, seguir um sistema ou um método, não é meditação.

Experienciar implica um processo de re-conhecimento. «Ontem» teve-se uma experiência que deu prazer ou dor. Para estar inteiramente com essa experiência a pessoa tem de a reconhecer. O reconhecimento refere-se a alguma coisa que já tenha acontecido antes, e, portanto, a experiência nunca é nova. Assim, a Verdade nunca pode ser «experienciada» e é essa a sua beleza: é sempre *nova*, nunca é o que aconteceu ontem. O que aconteceu ontem, o incidente de ontem deve ser completamente ultrapassado, terminando, ontem.[1]

Guardar na memória uma experiência para ser medida em termos de sucesso pessoal ou para transmitir essa «coisa extraordi-

---

[1] Nesta pesquisa, o Autor refere-se à experiência e ao tempo psicológicos. (N.T.)

nária», com o objectivo de impressionar ou convencer outros, parece extremamente fútil. É preciso ter-se muita cautela, muita prudência, relativamente à palavra «experiência», porque só podemos lembrar uma experiência quando ela já nos aconteceu. Isso significa que tem de haver um centro, um pensador, um observador que retém na memória, que «agarra» aquilo que acabou. Não é possível «experienciar» a Verdade. Enquanto existir um centro de memorização, ou seja, o «eu», o pensador (que lembra a experiência), então a Verdade não está presente. E quando alguém diz que tem uma experiência do Real, é preciso não confiar: é preciso não aceitar a sua autoridade.

Todos desejamos aceitar alguém que nos promete alguma coisa, porque não temos luz em nós mesmos. Mas ninguém nos pode dar essa luz: nenhum guru, nenhum instrutor, nenhum «salvador», *ninguém.* Aceitámos muitas autoridades no passado, depositámos noutros a nossa confiança, e eles ou nos exploraram, ou falharam completamente. Assim, uma pessoa precisa de recusar toda a autoridade espiritual. Ninguém nos pode dar a luz que nunca morre.

Seguir alguém significa imitar. Seguir implica não apenas bloquear a nossa própria lucidez, a nossa própria investigação, a nossa própria integridade e seriedade, mas implica também que, nesse seguir, o nosso motivo é obter uma recompensa. A Verdade não é um prémio! Se queremos compreender a Verdade, todas as formas de recompensa e punição têm de ser totalmente postas de lado. Autoridade implica medo, e disciplinarmo-nos por medo de não ganhar a recompensa que um explorador promete em nome da Verdade ou da experiência é negar a nossa própria lucidez e honestidade. Se dizemos que «devemos» meditar, que «devemos» seguir um certo caminho, um certo sistema, estamos obviamente a condicionar-nos a nós mesmos, de acordo com esse sistema ou método. Talvez se obtenha o que esse método promete, mas serão

apenas cinzas, porque o motivo é o sucesso pessoal; e na sua raiz o que existe é medo.

Entre vós e eu não há autoridade. Este «orador» não tem qualquer autoridade. Não está a tentar convencer-vos de coisa alguma, ou a pedir-vos para o seguir. Quando se segue alguém, destrói-se essa pessoa. O discípulo destrói o mestre e o mestre destrói o discípulo. Historicamente podemos ver que isso aconteceu, e também acontece na vida diária: quando o marido domina a mulher, ou a mulher domina o marido, destroem-se um ao outro. Então não há liberdade, não há beleza, não há amor.

Se não estabelecermos a base correcta, uma base de ordem, de lucidez e de profunda rectidão, então o pensamento torna-se tortuoso, enganador, afastado da realidade e, portanto, sem valor. A criação desta base, desta ordem, é o começo da meditação. A nossa vida diária, desde que nascemos até que morremos, casando, tendo filhos, trabalhando no emprego, tentando obter sucesso, é um campo de batalha, não só dentro de nós mesmos como exteriormente. Na família, no trabalho, no grupo, na comunidade, a nossa existência é uma luta constante. É a isso que chamamos viver. Dor, medo, desespero, ansiedade, com a sombra constante de um enorme sofrimento, é essa a nossa vida. Talvez uma pequena minoria seja capaz de observar esta desordem sem encontrar razões exteriores para esta confusão, embora haja também causas externas. Talvez uma pequena minoria seja capaz de observar a desordem, de olhar, de se aperceber dela não só a nível consciente mas também a um nível mais profundo, sem aceitar nem negar essa confusão, essa terrível desordem em nós mesmos e no mundo. É sempre uma pequena minoria que dá origem a uma mudança vital.

Muito se tem escrito sobre a mente inconsciente, especialmente no Ocidente. Tem-se-lhe atribuído uma significação extraordinária.

Mas ela é tão trivial, tão superficial como a mente consciente. Nós mesmos podemos observar isso. Se nos observarmos, descobriremos que aquilo a que se chama o inconsciente é o resíduo da cultura, da raça, da família a que pertencemos, dos nossos próprios motivos e apetites. Tudo isso lá está, embora escondido. E a mente consciente está ocupada com a rotina diária da vida – ir para o emprego, sexo, etc.; dar maior importância a um ou a outro dos níveis da mente parece extremamente estéril. Ambos têm pouco significado, exceptuando o facto de que a mente consciente tem de ter conhecimentos práticos, técnicos, para ganhar a vida.

Esta batalha constante, tanto interiormente, no nível mais profundo, como no nível superficial, é o modo como vivemos. É um modo de viver que é desordem, confusão, contradição, infelicidade e, se uma mente está presa em tudo isso, tentar meditar não tem qualquer sentido. Meditar significa trazer ordem a esta confusão; mas não por meio de esforço porque, no campo psicológico, todo o esforço distorce a mente. Para ver a verdade, a mente tem de estar inteiramente lúcida, sem qualquer distorção, sem compulsão nenhuma, sem nenhuma direcção.

Temos pois de construir a *base* da meditação. Ou seja, tem de haver integridade, virtude. Virtude é ordem. Esta virtude não tem nada a ver com a moralidade social que geralmente se aceita. A sociedade impõe-nos uma certa moralidade, mas a sociedade é produto de todos os seres humanos. A sociedade, com a sua moralidade admite que podemos ser ambiciosos, que podemos matar o outro em nome de Deus, em nome do nosso país, em nome de um ideal; que podemos ser invejosos, competitivos, dentro da lei. Tal moralidade *não é* moral. Temos de recusar totalmente essa moralidade, dentro de nós mesmos, para sermos íntegros, virtuosos.

É essa a beleza da verdadeira virtude; a virtude, a integridade moral, não é um hábito, não é algo que se pratica, dia após dia. Isso

é mecânico, é uma rotina sem sentido. Ser virtuoso, íntegro, significa saber o que é a desordem interior: a contradição em nós mesmos, a tirania dos vários prazeres, desejos e ambições, a avidez, a inveja, o medo – todos são causas da desordem dentro e fora de nós. Ter consciência disso é estar em contacto com a desordem. E só podemos estar em contacto com ela, observá-la e ultrapassá-la, quando não negarmos a sua existência, quando não encontramos «razões» para ela, quando não culpamos os outros pela nossa própria desordem.

A ordem não é algo que «decidimos» estabelecer: na profunda recusa da desordem, *há* ordem. A virtude, que é ordem, vem do percebimento de toda a natureza e estrutura da desordem. Isto é bastante simples; se nos observarmos a nós mesmos, veremos como somos muito desordenados e contraditórios – por exemplo, sentimos ódio por alguém e pensamos que amamos outros – é esse o começo da desordem, da dualidade; e a integridade, a virtude não resulta da dualidade. É uma realidade viva, que floresce de novo todos os dias; não é uma repetição de algo a que ontem se chamou virtude. Isso é mecânico, sem valor. Assim, é necessário haver ordem. E esta faz parte da meditação.

Ordem significa beleza; e há tão pouca beleza na nossa vida... A verdadeira beleza não é obra do homem – não reside num quadro, seja antigo ou moderno, num edifício, numa estátua... Nem está na nuvem, nas folhas ou sobre a água... A beleza profunda reside onde há ordem – na ordem da mente que não está em confusão, que tem ordem completa. E só pode haver ordem onde há uma total ausência de egoísmo, quando o «eu» não é importante. O findar do «eu» faz parte da meditação; é essa a *única* meditação.

Vivemos rodeados de pensamento. Damos-lhe uma importância enorme, mas o pensamento é velho, o pensamento nunca é novo, porque é uma continuação da memória. Se vivemos limitados nesse espaço, é óbvio que há uma espécie de continuidade.

Mas esta não tem energia vital – é algo velho, acabado. E só aquilo que finda pode trazer alguma coisa nova.

Assim, é muito importante compreender o que é morrer. Morrer para tudo o que se conhece. Já tentastes isso alguma vez? Libertarmo-nos do conhecido, estarmos libertos da nossa memória, mesmo só por alguns dias: libertarmo-nos do nosso prazer, sem argumentos, sem medo algum; morrer para o que é «nosso», (aquilo com que nos identificamos) – a «nossa» família, a «nossa» casa, o «nosso» nome; tornarmo-nos completamente anónimos. Só quem é completamente anónimo, não tem violência alguma. Assim, é preciso morrer todos os dias, não como uma ideia, mas realmente. Temos coleccionado muitas coisas, não só livros, casas, a conta bancária, mas também interiormente: as lembranças dos insultos, dos elogios, as memórias das nossas experiências particulares, das nossas actividades neuróticas para obter sucesso e que nos oferecem uma posição. Morrer para tudo isso naturalmente, sem medo algum, abandoná-lo apenas; façamo-lo por vezes, e veremos. Façamo-lo *psicologicamente* – não abandonando a nossa mulher (ou marido), os nossos filhos ou a nossa casa, mas interiormente – o que significa não ter apego a coisa alguma. Nisso há grande beleza. O amor é isso, afinal, não é assim? O amor não é apego. Quando há apego, há medo. E o medo torna-se inevitavelmente autoritário, possessivo, opressivo, dominador.[2]

---

[2] Krishnamurti interessou-se muito pela relação familiar: «Tece-se um círculo maravilhoso à volta da família, pondo-a em oposição ao resto do mundo. Mas perguntamos se a família não poderia existir sem o círculo, sem o muro à volta. Aqueles de vós que têm família deveriam experimentá-lo e ver o que acontece. Talvez então se saiba o que é o amor e se veja, com os próprios olhos, a natureza da mudança que o amor faz acontecer.»

(in *O Mundo Somos Nós*, pág. 123)

A meditação é a compreensão da vida, o que significa criar ordem. Ordem é integridade moral, que é luz. Esta luz não pode ser acesa por outrem, por muito experiente, intelectualmente brilhante, erudito ou espiritual que seja. Ninguém, absolutamente ninguém, pode acender essa luz, excepto cada um de nós – com a nossa própria compreensão profunda e a nossa meditação.

Morrer para todas as coisas que interiormente nos ocupam! Porque o amor é inocente, fresco, jovem e lúcido. Então, se já criámos esta ordem, esta virtude, esta beleza, esta luz em nós mesmos, podemos ir mais além. Isto quer dizer que a mente, tendo criado ordem – que não é a do pensamento – se torna extremamente serena, silenciosa – naturalmente, sem esforço nenhum, sem disciplina alguma. E na luz desse silêncio toda a acção pode ter lugar, vivendo-se diariamente a partir desse silêncio.

E se se tiver a felicidade de ir até aí, então nesse silêncio há um movimento diferente, que não é do tempo, que não é o silenciar das palavras, e que não pode ser medido pelo pensamento. É sempre novo. É aquele Imenso que o homem tem constantemente procurado. Mas temos de descobri-lo nós mesmos: não nos pode ser dado. Ele não é a palavra, não é o símbolo. Esses são destrutivos. Mas para que ele venha, temos de ter ordem completa, beleza, amor. Temos pois de morrer para toda a carga psicológica que a mente acumulou, para que não fique torturada, mas cheia de clareza para que tanto no mundo exterior como interiormente, possa ver as coisas como realmente são.

A PESQUISA DA VERDADE

Haverá na vida algo sagrado, não inventado pelo pensamento? Desde tempos imemoriais o homem tem feito esta pergunta. Haverá algo para além de toda a confusão e sofrimento, para além das sombras da ignorância e da ilusão?

Haverá algo realmente verdadeiro, algo para além do tempo, algo imenso, a que o pensamento não pode chegar? Os homens têm feito essa pesquisa mas, aparentemente, só alguns, muito poucos, têm sido realmente livres para serem capazes de penetrar nessa dimensão.

Desde os tempo antigos que o sacerdote tem estado sempre entre aquele que pesquisa e aquilo que este tem esperança de encontrar. O sacerdote é o intérprete; torna-se «o homem que sabe», ou pensa que sabe, e o pesquisador fica desviado da procura, afastado, perdido do seu objectivo.

O pensamento, apesar de tudo o que é capaz, não é sagrado. É um processo material. O pensamento divide as pessoas em religiões, em nacionalidades. Nasce do conhecimento acumulado, e este nunca é completo, relativamente a coisa alguma – é, portanto, limitado e separativo. E onde há acção separativa, onde há divisão, tem inevitavelmente de haver conflito: o «comunista» e o «capitalista», o «árabe» e o «judeu», o «hindu» e o «muçulmano»...

Todas estas divisões vêm da actividade do pensamento, fora do campo prático, onde ele é adequado. Nada do que o pensamento tem estabelecido no campo religioso, quer nos livros, quer nos templos, nas igrejas, nas mesquitas, é sagrado. Nenhum símbolo é sagrado; isso não é religião, é apenas uma criação do pensamento, uma reacção superficial àquilo a que se chama sagrado.[1]

Para investigarmos o que é a Verdade, temos de reunir toda a nossa energia. Precisamos de ser extremamente empenhados e atentos, para não agirmos segundo um padrão. Precisamos de observar os nossos pensamentos, sentimentos, antagonismos, medos, e de passarmos para além deles, para que a mente esteja completamente livre.

Para se investigar o que é sagrado, o que é inominável, intemporal, é importante, obviamente, não pertencer a grupo algum, a religião alguma, assim como não ter qualquer crença, porque a crença leva a aceitar como verdadeiro algo que pode não ter realidade. Faz parte da natureza da crença acreditar que uma coisa é verdadeira sem descobrirmos isso por nós, através da nossa própria investigação, com toda a nossa energia. A pessoa acredita, porque na crença há uma certa forma de segurança, de conforto, mas quem está apenas a procurar conforto psicológico, nunca descobrirá aquilo que está para além do tempo.

---

[*] Em várias obras Krishnamurti distingue *religião* de religiões, organizações hierárquicas revestidas de autoridade, em contradição com a liberdade psicológica indispensável à investigação do Real – o «Intemporal», o «Imenso»: «A religião não exige conhecimento ou crença, mas uma extraordinária inteligência, e também liberdade; o homem religioso tem de ter liberdade, *uma liberdade total*». (in «Talks by Krishnamurti in Europe», Ed. Kendall, Dubuque, Iowa, E.U.A.). «Para mim, religião é sinónimo de revolução, *uma revolução na própria consciência*» – in «O Passo Decisivo», Ed. Cultrix, S. Paulo, Brasil. (N.T.)

Será possível estarmos libertos de todo o nosso condicionamento psicológico? O condicionamento biológico é natural, mas o condicionamento psicológico – os ódios, os antagonismos, o orgulho, todas as coisas que criam confusão na mente – são a própria natureza do «eu», que é pensamento.

Para se descobrir, tem de haver atenção – que não é concentração. Meditar é realmente importante, porque uma mente que é meramente mecânica, como é o pensamento, não pode encontrar a ordem total, a liberdade completa. O universo está numa ordem total. A mente humana está em desordem, e é preciso ter-se uma mente com uma ordem extraordinária, uma mente que compreendeu a sua própria desordem e está, portanto, liberta da contradição, da imitação, do conformismo. Uma mente assim é uma mente atenta. Está inteiramente atenta às suas acções, ao seu relacionamento.

Atenção não é concentração. A concentração é restritiva, estreita, limitada, enquanto a atenção não tem nenhum limite. Na atenção há silêncio – não o silêncio inventado pelo pensamento, não o silêncio que vem depois do ruído, não o silêncio de um pensamento à espera de outro pensamento. Tem de haver aquele silêncio que não é projectado pelo desejo, pela vontade, pelo pensamento. E nessa meditação não há nenhum controlador. Em todos os sistemas de meditação inventados por grupos, existe sempre esforço, controle, «disciplina». Mas disciplina significa aprender – não conformar-se, mas *aprender* – e com esse aprender a mente torna-se cada vez mais subtil. Aprender é um movimento constante; não se baseia no conhecimento acumulado. Meditar é *libertar-se do conhecido,* que é limitado. Nessa meditação há silêncio completo.

Então, nesse silêncio, e só nesse silêncio, está o Inominável.

BELEZA NO RELACIONAMENTO

O pensamento é um movimento, que cria um espaço entre *o que é*, o facto real, e o que «deveria ser», o ideal. E ele é também o tempo para cobrir esse espaço. Assim, o pensamento, sendo um movimento da mente, é também tempo.[1]

Mas haverá algum tempo quando só existe a observação de *o que é*, sem nenhuma evasão para o que «deveria ser»?

Compreender isto é muito importante para a mente, porque o pensamento pode criar imagens maravilhosas daquilo que é sagrado. Todas as religiões o têm feito. Todas elas são baseadas no pensamento, organizado em crenças, em dogmas, em rituais. Assim, a não ser que haja uma completa compreensão do pensamento como sendo também tempo e movimento, a mente não é capaz de ir para além de si mesma.

Somos treinados, educados, para tentar transformar *o que é* no que «deveria ser», o ideal, e isso cria tempo. Todo esse processo, todo esse movimento do pensamento para cobrir o espaço entre *o que é* e o que «deveria ser» é esse tempo para transformar *o que é* no que «deveria ser». Mas o «observador» (o «eu», com todo o seu condicionamento) *é* aquilo que é observado, portanto, não há

---

[1] Trata-se do *tempo psicológico*. É a este tempo psicológico e não ao tempo objectivo, indicado pelo relógio, que o Autor de refere, nesta obra. (N.T.)

nada para mudar: há apenas o facto, *o que é*. O «observador» não sabe o que há-de fazer com *o que é* (como por exemplo, a cólera ou o ciúme que sente), e assim tenta vários métodos para mudar *o que é:* controla, tenta reprimir *o que é.* Mas o «observador» *é* o observado: *o que é* é o «observador». A cólera, o ciúme são também o «observador»; *não existe ciúme separado do «observador»* – ambos são um só. Quando não há nenhum movimento, nenhum pensamento para mudar *o que é,* quando o pensamento percebe que não há, para ele, possibilidade de mudar *o que é* – a cólera ou o ciúme – então estes deixam completamente de existir porque o «observador» (o «eu») é o observado.

Investigai isto muito profundamente e vereis. É realmente bastante simples: Se «eu» sinto antipatia por alguém, a antipatia não é diferente do «eu». A entidade que antipatiza é a própria antipatia; não está separada dela. Mas quando o pensamento diz, «Tenho de dominar a minha antipatia», então isso é um movimento no tempo criado pelo pensamento, para dominar o facto, aquilo que realmente *é.* Assim, o «observador» – a entidade, o «eu» – e a coisa chamada «antipatia» são o mesmo. E então, quando isto é percebido, há completa imobilidade.

Não é a imobilidade daquilo que é estático. É uma completa ausência de movimento do pensamento e é, portanto, completo silêncio da mente.

Assim, o tempo como pensamento a tentar conseguir um resultado acaba totalmente e, portanto, a acção é instantânea. Deste modo, a mente construiu a base que a liberta do conflito, da desordem. E floresce com a beleza da virtude, da integridade.

É nessa beleza que se baseia o verdadeiro relacionamento entre cada um de nós e o outro. Nesse relacionamento não há nenhuma interferência da imagem que se tem do outro: há só um autêntico relacionamento, e não essa imagem a ajustar-se à imagem que o

outro tem de nós. Apenas existe *o que é* e não a tentativa de mudar *o que é*. A tentativa de mudar ou transformar *o que é* é o movimento do pensamento no tempo (que ele próprio cria).

Quando chegamos a esse ponto (em que só existe *o que é*), a mente e também as células do cérebro ficam totalmente quietas. O cérebro que conserva as memórias, a experiência, o conhecimento acumulado, pode e deve funcionar no campo do conhecido. Mas agora esse cérebro está liberto da actividade do tempo e do pensamento. A mente está então completamente tranquila. E tudo isto acontece sem esforço algum. Tudo isto tem de acontecer sem nenhum sentido de «disciplina», de controle, os quais têm relação com a desordem.

Como vêem, o que estamos a dizer é completamente diferente do que os gurus, os «mestres», os filósofos do Zen dizem, porque o que dizemos não leva a aceitar a autoridade de outro, nem a seguir alguém. Se seguimos alguém, estamos a destruir-nos a nós mesmos, e também ao outro. A mente verdadeiramente religiosa não segue autoridade alguma. É inteligente, e aplica essa inteligência. No mundo da acção há a autoridade do cientista, do médico, do homem que ensina a guiar um carro, mas no campo espiritual não há nenhuma autoridade, não há nenhum guru.

Se examinámos profundamente tudo isto, a mente então cria ordem no relacionamento, e compreende toda a complexa desordem do nosso viver diário. Da compreensão dessa desordem, do reparar nela sem nada escolher, nasce a beleza da integridade – que não é «cultivada», que não é produzida pelo pensamento. Essa integridade, essa virtude, é amor, e se a mente tem esse amor, que é ordem, profundamente enraizado já não tem nenhuma agitação. E somos assim capazes de perceber todo o movimento do tempo. A mente está então em completa quietude: já não há nenhum «observador» (separado daquilo que observa),

nenhum «experienciador», nenhuma interferência do pensamento.

A mente está assim livre para observar. Então, há aquilo que, através dos séculos, o homem tem procurado: o *Intemporal,* o *Inominável.* Não é possível expressá-lo verbalmente. E a imagem que o pensamento tem criado dele deixa completamente de existir, porque não há nenhuma entidade a desejar expressá-lo em palavras. A nossa mente só pode descobri-lo ou encontrá-lo, quando temos em nós essa realidade extraordinária chamada compaixão, amor – não só pelos seres humanos mas também pelos animais, pelas árvores, por todas as coisas.

Então, com esse amor, a própria mente torna-se sagrada.

A ENERGIA DA MEDITAÇÃO

O pensamento é limitado porque o conhecimento acumulado é limitado, e qualquer que seja a acção que ele realiza, ou invente, tem de ser limitada. Temos de ter uma mente e um coração lúcidos para podermos compreender o que é uma mente religiosa. Para descobrirmos o que é uma mente religiosa temos de negar por completo todos os rituais e símbolos inventados pelo pensamento.

Se rejeitarmos, negarmos, aquilo que é falso, então encontraremos o que é verdadeiro. Negamos todos os sistemas de meditação porque vemos que esses sistemas foram inventados pelo pensamento; eles foram elaborados pelo homem. E porque a vida é tão medíocre, tão incerta, desejamos ter uma qualquer satisfação «profunda», algum amor, por algo que seja estável, permanente, que perdure. Queremos algo que seja imutável, e julgamos que o conseguimos se fizermos certas coisas. Essas coisas são inventadas pelo pensamento, e este, em si próprio, é contraditório, e deste modo qualquer estrutura em meditação gerada pelo pensamento *não* é meditação. Tem de haver uma rejeição completa, uma negação total de tudo o que o ser humano tem inventado psicologicamente, não tecnologicamente.

Não se pode negar a tecnologia, trata-se de negar todas as coisas que o homem tem inventado e escrito ao buscar a Verdade.

Como queremos fugir do nosso tédio e do nosso sofrimento, caímos nessa armadilha. Portanto, na meditação, temos de rejeitar totalmente todas as posturas, todos os exercícios de respiração, todas as actividades do pensamento.

Quando tudo isso é posto de lado, então surge a questão: Pode o pensamento ficar suspenso? Ou seja, sendo o pensamento tempo, pode esse tempo parar? Não o tempo exterior, o cronológico, mas o tempo psicológico que tem a ver com o «vir a ser» – vir a ser iluminado, vir a ser não violento, um homem vaidoso vir a ser um homem humilde. Todo este padrão de psicologicamente «vir a ser» é tempo, e este é também pensamento.

Pode o pensamento parar? Não através de disciplina ou de controle, porque quem é essa entidade que disciplina? Existe sempre em nós este sentido de dualidade: o «controlador» e o controlado, o «observador» e o observado, o «experienciador» e o experienciado, o «pensador» e o pensamento. Há sempre esta dualidade divisionista em nós. Provavelmente surge a partir da observação que se faz do mundo exterior. Neste há dualidade: luz e sombra, homem e mulher... Provavelmente trouxemos essa dualidade para o campo da psique. Assim, haverá um «controlador» que seja diferente daquilo que é controlado? Examinemos isto com muito cuidado.

Na meditação tradicional os gurus, que a propagam, estão interessados no «controlador» e naquilo que é controlado. Afirmam que temos de controlar os pensamentos porque desse modo faremos parar o pensamento, ou passar a ter apenas um pensamento. Mas nós estamos a investigar quem é o controlador. Pode-se dizer: «é o eu superior», ou «é o que testemunha», ou «é algo que não é pensamento», mas o «controlador» *faz parte* do pensamento. Portanto, o «controlador» *é* aquilo que é controlado. O pensamento divide-se a si próprio como «controlador» e aquilo que vai

controlar, mas isso é ainda a actividade do pensamento. É um fenómeno estranho esse do pensamento inventar deuses e depois adorá-los. Isso é auto-adoração.

Quando compreendemos que toda a actividade do «controlador» é aquilo que está a ser controlado, então deixa de haver qualquer controle. Isto é uma coisa perigosa para dizer a pessoas que o não tenham compreendido. Não estamos a defender a ausência total de controle. O que dizemos é que quando se observa que o «controlador» é o controlado, que o «pensador» é aquilo que é pensado, e se permanecermos com essa verdade, com essa realidade, sem qualquer interferência do pensamento, então temos uma espécie de energia totalmente diferente.

Meditação é a soma de toda a energia. Não da energia criada pelo pensamento através do conflito, mas da energia de um estado da mente no qual todo o conflito deixou de existir. A palavra *religião* talvez signifique juntar toda a nossa energia para que possamos agir correctamente. Uma mente religiosa actua com inteligência, quer dizer, com cuidado, observando. Nessa observação há afeição, amor por todos os seres.

A concentração é outra invenção do pensamento. Na escola somos ensinados a concentrar-nos nos livros. Aprendemos a concentrar-nos, tentando excluir outros pensamentos, fazendo um esforço para não olharmos pela janela. Na concentração há resistência, há um estreitar da enorme energia da vida para um determinado ponto. Enquanto que na *atenção,* que é uma forma de percepção em que não há qualquer escolha, toda a energia está lá. Quando temos uma tal atenção, não há nenhum centro a partir do qual estamos a prestar atenção; ao passo que na concentração esse centro existe a partir do qual ela se exerce.

Precisamos também conversar acerca do espaço. O modo como vivemos neste mundo moderno com apartamentos por cima de

apartamentos, não temos espaço físico. Não há espaço exterior, e interiormente não temos mesmo espaço nenhum porque os nossos cérebros estão em constante tagarelice. Meditar é compreender ou descobrir o espaço que não é construído pelo pensamento, o espaço que não é espaço do «eu» ou do «não eu». Esse espaço não é espaço inventado, não é uma ideia de espaço, mas sim um espaço real; ou seja, é distância vasta e sem limites, é observação sem barreiras, é movimento perpétuo sem quaisquer obstáculos. É um espaço sem fim, e nele não há tempo; tempo, como pensamento, há muito que parou por termos observado que apesar do pensamento ter o seu próprio espaço, ele não tem esse outro espaço sem limites.

A memória é necessária a um certo nível, mas não a nível psicológico. Quando há essa percepção que limpa o cérebro de qualquer acumulação da memória, então o «eu» que quer conseguir, que quer atingir, o «eu» em conflito cessa porque pusemos a nossa casa em ordem. O cérebro tem o seu próprio ritmo, mas este é distorcido pelas nossas extravagâncias, por o maltratarmos, através das drogas, através das crenças, através da bebida e do tabaco. E, assim, o cérebro perde a sua vitalidade original.

Meditar é sentirmos uma compreensão da vida total, e a partir disso há acção correcta. A meditação é o silêncio absoluto da mente. Não um silêncio relativo ou um silêncio que o pensamento projecta e constrói, mas o silêncio que é ordem, que é liberdade. Apenas nesse puro silêncio total reside a Verdade, aquilo que é eterno.

Isto é meditação.

O SAGRADO

O cérebro, que é tão velho, que tem capacidades extraordinárias, que tem evoluído através do tempo, adquirindo muita experiência e conhecimentos, poderá esse cérebro, que está tão fortemente condicionado e em constante desgaste, rejuvenescer-se a si mesmo? Poderá o nosso cérebro libertar-se do fardo da continuidade, e começar totalmente de novo? Poderá o cérebro tornar-se completamente inocente? Usamos a palavra *inocente* no sentido de não se sentir magoado; isto é, um cérebro que não fere outros, mas que também não se sente ferido.

O nosso cérebro, que é o cérebro de todos os seres humanos, evoluiu através de tempos imemoriais, tendo sido condicionado pelas várias culturas, pelas religiões e pelas pressões económicas e sociais. Este cérebro tem tido uma continuidade desde tempos imemoriais, e nessa duração encontrou segurança. É por isso que se aceita a tradição, porque nesta há segurança, na imitação há segurança, tal como no conformismo. E há também segurança na ilusão. Obviamente todos os nossos deuses são ilusões construídas pelo pensamento. Crença e fé são ilusões. Não há necessidade de crença ou fé, mas acreditarmos – em Deus, em Jesus, em Krishna, ou no que quer que seja – transmite a sensação de protecção, de estar com Deus; mas isso é uma ilusão.

Perguntamos se o cérebro poderá descobrir um fim para a continuidade do tempo. Esta continuidade, baseada na continuidade

do conhecimento adquirido, é considerada avanço, progresso, evolução, mas nós pomos isso em questão. Quando o cérebro procura continuidade, torna-se mecânico. Todo o pensamento é mecânico porque é baseado na memória, que é a resposta do conhecimento adquirido. Portanto, o pensamento nunca é novo.

O «eu» é uma continuidade. O «eu» tem sido transmitido durante milénios, geração após geração; é uma continuidade, e aquilo que é contínuo é mecânico, não há nele nada de novo. Seria maravilhoso se compreendêssemos isto.

Escutai serenamente; não concordeis, escutai apenas. Enquanto o cérebro continuar a registar mágoas, dor, isso dá-lhe continuidade; dá-lhe a ideia de que «eu» estou a continuar. Enquanto o cérebro registar, como um computador, é mecânico. Quando somos insultados ou elogiados, ele está a registar, como tem sucedido milénio após milénio. É esse o nosso condicionamento, é esse todo o nosso processo. Ora, perguntamos: Será possível registar apenas o que é relevante e nada mais? Porque havemos de registar quando somos feridos psicologicamente? Porque havemos de registar quando alguém nos insulta ou nos elogia? Quando se regista – quando *o cérebro* regista – esse registo impede a observação do outro que nos insulta. Ou seja, olhamos a pessoa que nos insulta ou elogia com a mente, com o cérebro que regista, e assim nunca *vemos* a outra pessoa. O registo é uma continuidade e nessa continuidade há «segurança». O cérebro diz: «Certa vez fui magoado e tive de registar isso, ficar com isso, para que possa evitar ser ferido no futuro». Isto pode ter importância no plano físico, mas terá relevância a nível psicológico? Sentimo-nos feridos porque isso é o processo, no tempo, da construção da imagem que temos de nós próprios, e quando essa imagem é atingida, sentimo-nos feridos. Assim, será possível não ter a imagem e, desse modo, não ter nenhum registo? Com isto, estamos a estabelecer a base para descobrir o que é meditação.

Será possível não registar psicologicamente, e só registar aquilo que é necessário e relevante? Quando estabelecemos a ordem – quando *há* ordem – na nossa vida, há liberdade. Só uma mente em desordem *busca* liberdade. Quando há ordem total, então essa mesma ordem *é* liberdade.

Para investigarmos esta questão em profundidade, precisamos de compreender a natureza da nossa consciência. A nossa consciência *é* o seu conteúdo: sem esse conteúdo ela não existe. O conteúdo faz a consciência. Esse conteúdo é: a nossa tradição, a nossa ansiedade, o nosso nome, a nossa posição social.

Poderá toda esta consciência, incluindo o cérebro e a mente, com o seu conteúdo, percepcionar o seu conteúdo, a sua duração, e tomar uma parte dessa consciência, por exemplo o apego, e acabar com ele? Isso significaria que estamos a quebrar a continuidade. Perguntamos se é possível registar só o que é necessário, importante, e nada mais.

Compreendamos a beleza, as implicações e a profundidade desta questão. Digo que isso é possível. Eu vou explicar, mas a explicação não é o facto. Não se deixem apanhar em explicações, mas através da explicação tentem chegar ao facto. E, então, a explicação deixa de ser importante.

O movimento do tempo, o movimento do pensamento, o movimento dos conhecimentos vindos do passado, modificando-se no presente e prosseguindo, é continuidade. Isso é todo o movimento de registo feito pelo cérebro, caso contrário não podíamos adquirir conhecimentos. Estes são continuidade e o cérebro encontra segurança nessa continuidade e, portanto, ele tem de registar. Mas esse movimento toma conta do campo psicológico. Porém, o conhecimento acumulado é sempre limitado. Não há conhecimento acumulado que seja absoluto, mas o cérebro, tendo encontrado segurança nesse processo de conhecimento, agarra-se a ele,

e traduz cada incidente e cada acidente de acordo com o passado. Portanto, o passado tem uma tremenda importância para o cérebro, porque o cérebro ele próprio *é* o passado.

Mas o nosso próprio intelecto, logicamente, vê muito claramente que aquilo que tem continuidade não tem nada de novo. Não existe nele nenhum perfume novo, nenhum novo paraíso, nenhuma nova Terra. E assim o intelecto diz: «Haverá um cessar da continuidade sem isso trazer perigo para o cérebro, porque sem continuidade ele sente-se perdido? Se eu acabar com a continuidade, o que acontece?» O cérebro exige segurança, diz que só pode funcionar em segurança, seja esta falsa ou verdadeira, e a continuidade do processo de registo dá-lhe segurança. E dizemos ao cérebro: «Regista só o que é necessário, importante, e não registes nada mais». E o cérebro, de súbito, fica perdido. E porque está a funcionar com necessidade de segurança ele diz: «Dêem-me segurança e já não a largarei.»

Existe de facto a segurança, mas não essa espécie de segurança. A verdadeira segurança põe os conhecimentos, o pensamento, no lugar que lhes é adequado. A ordem na vida é possível apenas quando o cérebro compreende que está a viver em desordem, à qual ele chama «segurança». Quando ele percebe realmente que a segurança implica pôr tudo em ordem, que é registar tudo o que é relevante e não registar o que é irrelevante, então o cérebro diz: «Compreendo, tenho uma percepção de todo este movimento de continuidade.» O cérebro tem então uma percepção profunda. Essa percepção é o resultado de uma ordem completa, que acontece quando o cérebro coloca tudo no seu lugar próprio. E então dá-se uma percepção profunda de todo o movimento da consciência. E o cérebro passa a registar só o que é necessário e nada mais. Isso significa que a actividade e a estrutura do cérebro passam por uma mudança, porque ver algo novo pela primeira vez provoca um novo

modo de operar. Quando o cérebro vê algo novo, surge uma nova função, nasce um novo organismo. É absolutamente necessário para o cérebro tornar-se novo, inocente, vivo, cheio de energia, e isso acontece quando não há qualquer registo psicológico.

Estará o amor dentro dessa consciência? Terá o amor continuidade? Dissemos que consciência é continuidade, tradição. Fará o amor parte desse campo ou estará ele completamente fora dele? Estou a questionar, estou a desafiar. Não digo que sim ou que não. Se o amor está dentro do campo da consciência, não fará ele parte do pensamento? O conteúdo da nossa consciência é construído pelo pensamento. Crenças, deuses, superstições, tradições, medo, todos fazem parte do pensamento. E o amor, fará ele parte do pensamento, da consciência? Isto é, será o amor desejo, prazer, sexo? Fará o amor parte do processo do pensamento? Será o amor uma memória?

O amor não pode existir ou tocar-nos como o fresco orvalho da manhã se o intelecto imperar. E a nossa civilização tem venerado o intelecto porque cria teorias sobre Deus, porque cria princípios, ideais. Assim, fará o amor parte desta corrente, desta consciência? Poderá o amor existir quando há ciúme? Poderá o amor existir quando há apego egoísta à mulher, ao marido, aos filhos? Poderá o amor existir quando há uma lembrança da atracção sexual, uma lembrança, uma imagem? Terá o amor continuidade? Investiguemos tudo isto para descobrir, porque o amor não existe nos corações e é por isso que o mundo está em tão grande desordem.

Para descobrirmos o amor, toda a corrente da consciência tem de cessar: o ciúme, o antagonismo, a ambição, o desejo de posição social, a ambição de se tornar «melhor», mais «nobre», a busca do poder – seja o poder de levitar ou o poder do dinheiro, da política, da religião, ou o poder sobre a mulher, o marido ou os filhos. Onde quer que haja um sentido de egoísmo, o amor está ausente. E a essência do egoísmo é o processo de registo. O findar do sofrimento

psicológico é o começo da compaixão, do amor, mas nós temos usado o sofrimento como um meio de «progresso», de nos tornarmos «melhores». Pelo contrário, é no findar desse sofrimento que algo infinitamente novo tem lugar.

Tem de haver *espaço,* não apenas espaço físico, mas espaço dentro da mente, o que significa ela não estar ocupada. As nossas mentes estão sempre ocupadas: «Como posso parar o tagarelar interior?», «Tenho de ter espaço», «Tenho de estar em silêncio». Uma dona de casa está ocupada com o seu cozinhar, com os seus filhos; um devoto está ocupado com Deus; um homem está ocupado com a sua profissão, com o sexo, com a sua ambição, com a sua posição social. A mente está completamente ocupada e, assim, não há nela qualquer espaço.

Temos de criar ordem na nossa vida que não é a ordem da disciplina, do controle. Inteligentemente compreendemos que a ordem apenas pode dar-se a partir da compreensão da desordem. Temos de ter ordem na nossa vida, no nosso relacionamento, que é muito importante, porque a vida é relação, é um movimento, é uma acção em relação. Se não houver ordem no relacionamento com a nossa mulher, com o nosso marido, com os nossos filhos, com o nosso vizinho – esteja esse vizinho perto ou longe – não vale a pena falar em meditação.

Sem ordem na nossa vida, se tentarmos meditar cairemos na armadilha das ilusões. Se somos sérios, e temos ordem – não ordem temporária, mas ordem absoluta – podemos ver a ordem cósmica, essa ordem tem ligação com a ordem cósmica. A ordem cósmica é o pôr do Sol, o nascer da Lua, o céu maravilhoso da noite com toda a sua beleza. Examinar meramente o cosmos, o universo, através de um telescópio, não é ordem. Se há ordem dentro de nós, no nosso dia a dia, então essa ordem tem uma relação extraordinária com o universo.

Quando a mente está ocupada, não há ordem, não há espaço. Quando a mente está cheia de problemas, como pode ter espaço? Para haver espaço, cada problema, logo que surja, tem de ser imediatamente resolvido. Isto faz parte da meditação – e não continuar com os problemas dia após dia. Será possível não estar ocupado, o que não significa irresponsabilidade? Pelo contrário, quando não estamos ocupados psicologicamente, damos mais atenção à responsabilidade. Só a mente ocupada é que está confusa e, portanto, a responsabilidade torna-se inadequada, porque então pode tornar-se em sentimento de culpa. Por favor, não perguntem como se consegue não estar ocupado, porque então passariam a estar ocupados com um qualquer sistema, com um método, com frases feitas. Mas se percebermos profundamente que uma mente ocupada é uma mente destrutiva, não é uma mente livre e sem espaço, algo acontece.

Vamos agora falar da atenção. Estais atentos neste momento? O que significa *dar atenção*? Se estamos atentos de um modo profundo, não há centro a partir do qual estamos atentos. E essa atenção não é contínua como desejaríamos. Essa continuidade é desatenção. Quando damos atenção, quando escutamos verdadeiramente, nessa atenção não existe nenhum centro que diz: «Estou a aprender, estou a ouvir, estou a ver.» Existe apenas esse enorme sentido do todo que *é* olhar, escutar, aprender. Nessa atenção não há qualquer movimento do pensamento. Essa atenção não pode ser mantida. Quando o pensamento afirma que ele tem de descobrir o modo de conseguir a atenção, esse movimento de querer captar é desatenção, é falta de atenção. Estar ciente do movimento de desatenção, é estar atento. Isto está claro?

A mente precisa de ter muito espaço, espaço sem limites, e isso só acontece quando não há tagarelar interior, quando não há nenhum problema, porque todos os problemas são resolvidos à

medida que aparecem. Podemos ter muito espaço somente quando não há nenhum centro. Logo que temos um centro, há uma circunferência, um diâmetro, um movimento a partir do centro para a periferia. Espaço implica ausência de centro; portanto, ele não tem limite algum. Estar atento quer dizer que temos de dar toda a nossa energia aos actos de escutar, de ver, e nisso não há qualquer centro. E então surge a mente que compreendeu o que é a ordem e que se libertou do medo, que acabou com o sofrimento, que compreendeu a natureza do prazer e lhe deu o seu devido lugar.

E surge a questão: Qual é a qualidade da mente que está em completo silêncio? Não se trata de como conseguir o silêncio ou de como ter paz na mente – estamos a referir-nos à qualidade da mente que está completamente em silêncio, de um modo intemporal.

Há silêncio entre duas notas; há silêncio entre dois pensamentos, entre dois movimentos; há o silêncio entre duas guerras; há o silêncio entre marido e mulher antes de começarem a discutir. Não estamos a falar desse género de silêncios, porque são temporários, desaparecem. Falamos de um silêncio que não é produzido pelo pensamento, que não é cultivável, que apenas acontece quando compreendemos todo o movimento da existência. Então há *silêncio;* não há pergunta nem resposta, não há necessidade de desafio, não há busca, tudo cessou. Nesse silêncio há um grande sentido de espaço e de beleza, e há uma extraordinária energia. E surge então Aquilo que é eterno, sagrado e sem tempo, que não é produto da civilização ou do pensamento.

Tudo isto é o movimento da meditação.

O QUE É CRIAÇÃO?

Qual é a origem de toda a existência, desde a mais minúscula célula até ao cérebro mais complexo? Será que houve mesmo um princípio, e haverá um final para tudo isto? O que é criação? Para se penetrar em algo completamente desconhecido, não pré-concebido, sem se ficar prisioneiro de qualquer ilusão sentimental e romântica, tem de haver um cérebro que esteja totalmente liberto de todo o seu condicionamento, de toda a sua programação, de toda a espécie de influência e, portanto, altamente sensível e activo. Será isto possível?

Será possível ter uma mente, um cérebro extraordinariamente vivo, não aprisionado em qualquer forma de rotina, não mecânico? Será que temos um cérebro em que não há medo, nem actividade egocêntrica? De outro modo, ele vive sempre na sua própria sombra, vive no seu próprio ambiente tribal, limitado, como um animal atado a uma estaca.

O cérebro tem de ter espaço. Espaço não é apenas a distância entre um ponto e outro, espaço implica não ter um centro. Se temos um centro e nos movemos desse centro para a periferia, por muito longe que ela esteja, isso é ainda limitado. Assim, espaço indica a não existência de centro, de periferia ou de fronteira. Teremos nós um cérebro que não pertence a nada, que não está apegado a coisa alguma – experiência, conclusões, desejos, ideais – para que seja

realmente, completamente livre? Se carregamos fardos, não podemos ir muito longe. Se o cérebro está em bruto, se é vulgar, egocêntrico, não pode ter espaço imenso. E o espaço indica – e usamos a palavra com muito cuidado – o *vazio*.

Estamos a tentar descobrir se é possível viver neste mundo sem medo algum, sem qualquer conflito, com um grande sentido de compaixão, de amor, o que exige muita inteligência. E essa inteligência não é a actividade do pensamento. Não podemos sentir compaixão se estamos apegados a uma ideologia particular, a um tribalismo estreito, ou a um determinado conceito religioso, porque tudo isto é limitador. E a compaixão só acontece – só existe – quando há o findar do sofrimento psicológico, que é o cessar do movimento egocêntrico.

Portanto, espaço indica vazio, nada. E porque *não há nada* posto lá pelo pensamento, esse espaço tem enorme energia. Assim, o cérebro tem de ter a qualidade de total liberdade e espaço. Isto é, temos de ser nada. Todos somos qualquer coisa: analistas, psicoterapeutas, doutores. Isso está certo, mas quando somos apenas terapeutas, biólogos, técnicos, estas mesmas identificações limitam a totalidade do cérebro.

Só quando há liberdade e espaço podemos perguntar o que é a meditação. Só quando construímos os alicerces da ordem na nossa vida, estamos aptos a perguntar o que é a verdadeira meditação. Não pode haver ordem se há medo. Não pode haver ordem se houver qualquer género de conflito. A nossa casa interior deve estar em ordem completa; só então há uma grande estabilidade, sem confusão à volta. Há uma grande força nessa estabilidade. Se a casa não está em ordem, a nossa meditação tem pouco significado. Podemos inventar qualquer ilusão, qualquer espécie de «iluminação», qualquer tipo de disciplina diária, isso continua a ser limitado, ilusório, porque nasce da desordem. Tudo isto é lógico,

sensato, racional; não é nada que este orador tenha inventado para se aceitar. Posso usar as palavras *ordem indisciplinada*? A não ser que haja ordem que não é ordem «disciplinada», a meditação torna-se muito superficial e sem sentido.

O que é ordem? O pensamento não é capaz de criar ordem psicológica porque ele próprio é desordem, porque se baseia nos conhecimentos adquiridos, os quais assentam sobre a experiência. Todo o conhecimento adquirido é limitado, portanto, o pensamento também o é, e quando o pensamento tenta criar ordem, ele origina desordem. O pensamento cria desordem através do conflito entre *o que é* e «o que devia ser», entre o real e o teórico. Mas apenas existe o real, e não o teórico. O pensamento olha para o real a partir de um ponto de vista limitado, portanto, a sua acção gera inevitavelmente desordem. Será que vemos isto como uma verdade, uma lei, ou apenas como uma ideia? Suponhamos que sou ambicioso, invejoso, isto é *o que é*; o oposto não existe. Mas o oposto é criado pelos seres humanos, pelo pensamento, como um meio de perceberem *o que é*, e também como um meio para escaparem ao *que é*. Mas apenas há *o que é*, e quando vemos *o que é* sem o seu oposto, então *essa mesma percepção traz ordem*.

A nossa casa tem de estar em ordem, e esta ordem não pode ser produzida pelo pensamento. O pensamento cria a sua própria disciplina: faz isto, não faças aquilo; segue isto, não sigas aquilo, sê tradicionalista, não sejas tradicionalista. O pensamento é o guia através do qual esperamos conseguir ordem, mas o pensamento, ele próprio, é limitado, portanto, é levado a criar desordem. Se eu continuar a repetir que sou Inglês, ou Francês, ou Hindu, ou Budista, esse tribalismo é muito limitado e causador de grande caos no mundo: não vamos às raízes desse tribalismo, para acabarmos com ele; tentamos, sim, fazer guerras mais eficazes. A ordem apenas pode acontecer quando o pensamento, que é necessário em

certas áreas, não tem lugar no mundo psicológico. Esse mundo fica em ordem quando o pensamento está ausente.

É necessário ter um cérebro absolutamente tranquilo. O cérebro tem o seu próprio ritmo, está continuamente activo, sempre falando disto e daquilo, passando de um pensamento para outro, de uma associação para outra, de um estado para outro. Está constantemente ocupado. De um modo geral, não se tem consciência dessa ocupação, mas quando temos uma percepção sem escolha desse movimento, então, *essa mesma percepção,* essa mesma atenção, acaba com a tagarelice. Façamos isto, e veremos como é simples.

O cérebro precisa de ser livre, de ter espaço e silêncio psicológico. Vós e eu estamos a falar um com o outro. O pensamento está a ser empregue porque estamos usando uma Língua. Mas falar a partir do silêncio... Temos de nos libertar da palavra. Então, o cérebro está completamente silencioso, embora mantenha o seu próprio ritmo.

O que é criação? Como começou tudo? Estamos a investigar a origem da vida toda, não apenas da nossa existência pessoal, mas da existência de cada ser vivo: das baleias na profundeza dos mares, dos golfinhos, dos peixes pequenos, das células mais minúsculas, da Natureza imensa, da beleza do tigre. Desde a mais pequena célula até à complexidade humana – com todas a suas invenções, ilusões, superstições, antagonismos, guerras, com a sua arrogância, vulgaridade, as suas enormes aspirações e grandes frustrações – qual é a origem de tudo isto?

E é aqui que deparamos com a meditação. Não somos *nós* que o vamos descobrir. Nesse silêncio, nessa quietude, nessa tranquilidade absoluta, haverá um começo? Se há um começo, então tem de haver um findar. Tudo o que tem uma causa tem de findar. É uma lei natural. Portanto, haverá mesmo uma causa para a

criação do homem, para a criação de todos os modos que a vida assume? Terá havido um início para tudo isto? Como é que vamos descobrir?

O que é criação? Não a do pintor, nem a do poeta, nem a do escultor que faz qualquer coisa a partir do mármore; estas são coisas exteriorizadas. Haverá algo que não é manifestado? Haverá algo que, por não ser manifestado, não tem princípio nem fim? Tudo o que se manifesta tem um princípio e um fim. Nós somos manifestações. Não de algo divino ou de outra coisa qualquer, somos o produto de milhares de anos da chamada evolução, crescimento, desenvolvimento, e também nós vamos ter um fim. Tudo o que é manifestado pode sempre ser destruído, mas aquilo que o não é, não tem tempo.

Perguntamos se há algo para além do tempo. Esta tem sido uma pesquisa de filósofos, cientistas e pessoas religiosas – descobrir *Aquilo* que está para além da medida do homem, que está para além do tempo. Porque se *o* descobrirmos, ou *o* virmos, é isso a imortalidade. *Aquilo* está para além da morte. O homem sempre o tem procurado, de várias formas, em várias partes do mundo, através de diferentes crenças; quando se descobre e compreende isso, então a vida não tem princípio nem fim – está para além de todos os conceitos, de toda a esperança. É algo imenso.

Agora voltemos à terra. Nunca olhamos para a vida, para a nossa própria vida, como um enorme movimento de grande profundidade e vastidão. Reduzimos a nossa existência a uma coisa pequena e sem interesse. E a vida é de facto a coisa mais sagrada que existe. Matar alguém é o acto mais irreligioso e horroroso, ou odiar alguém, ou ser violento com alguém.

Nunca vemos o mundo como um todo porque somos muitos fragmentados, terrivelmente limitados e mesquinhos. Nunca temos o sentido do todo, em que as coisas do mar, da terra, da Natureza,

do céu, do universo fazem parte de nós. Não em imaginação – podemos mergulhar em qualquer espécie de fantasia e imaginarmos que somos o universo e tornarmo-nos mentalmente desequilibrados. Temos de deitar abaixo este mesquinho interesse egocêntrico e ficarmos limpos disso, e a partir daí podemos avançar infinitamente.

E meditação é isto, e não é sentarmo-nos de pernas cruzadas, ou pormo-nos de cabeça para baixo, ou o que quer que seja, mas sim sentir a totalidade e a unidade da vida. E isso só acontece quando há compaixão, amor.

Uma das nossas dificuldades é a de associarmos o amor com o prazer e o sexo, e para a maior parte de nós o amor também significa ciúme, ansiedade, possessividade, apego. É a isto que chamamos amor. Mas o amor é apego? O amor é prazer? O amor é desejo? Amor é o oposto de ódio? Se assim for, então não é amor. Todos os opostos contêm os seus próprios opostos. Quando tento *tornar-me* corajoso, essa coragem nasce do medo. O amor não pode ter oposto. Não pode haver amor onde há ciúme, ambição, agressividade.

Onde há amor, daí nasce a compaixão. Onde há essa compaixão, há inteligência – não a «inteligência» do egocentrismo, ou a «inteligência» do pensamento, ou a «inteligência» de uma grande quantidade de conhecimentos. A compaixão não tem nada a ver com conhecimentos adquiridos.

Essa inteligência que dá à humanidade segurança, estabilidade e uma grande energia, só existe quando há amor.

VIVER SEM ESFORÇO

A meditação não é algo que *nós* façamos. Ela é um movimento que penetra em todo o nosso viver: como vivemos, como nos comportamos, se temos medos, ansiedades, mágoas, se estamos sempre a perseguir o prazer, se construímos imagens acerca de nós mesmos e dos outros. Tudo isso faz parte da nossa vida, e na compreensão da nossa vida e dos vários problemas envolvidos nela, dos quais nos vamos libertando, é que descobrimos o que é meditação.

Temos de pôr completamente em ordem a nossa casa. A nossa casa é o nosso «eu». Essa ordem é estabelecida não de acordo com um padrão, mas segundo uma completa compreensão do que é a desordem, do que é a confusão, porque há contradição em nós, porque existe esta constante luta entre opostos, e assim por diante.

Colocar as coisas nos seus próprios lugares é o começo da meditação. Se não fizermos isto – de facto, e não teoricamente, na nossa vida quotidiana, a cada momento – então a meditação torna-se numa outra forma de ilusão, numa outra forma de oração, numa outra forma de desejar qualquer coisa.

Qual é o movimento da meditação? Temos de entender a importância dos sentidos. A maioria de nós reage ou actua de acordo com os impulsos, as exigências e as insistências dos nossos sentidos. Os sentidos não actuam como um todo; não funcionam como um

todo, holisticamente. Se nos observarmos e repararmos nos sentidos, verificamos que um ou outro sentido se torna dominante, que um dos sentidos assume um grande papel no nosso dia a dia. Assim, há sempre um desequilíbrio no funcionamento dos nossos sentidos.

O que estamos agora a perceber faz já parte da meditação.

Será possível aos sentidos operarem como um todo? Será possível olharmos o movimento do mar, as águas brilhantes e eternamente móveis, olharmos essas águas de um modo total, com todos os nossos sentidos? Ou observar uma árvore, ou uma pessoa, ou uma ave em voo, um lençol de água, o sol a pôr-se, a lua a nascer, com todos os nossos sentidos completamente despertos? Se assim fizermos, descobriremos – *por vós mesmos, e não por mim* – que não há nenhum centro a partir do qual os sentidos se movimentam.

Estão a fazer isto enquanto conversamos?

Olhem a vossa namorada, ou marido, ou mulher, ou uma árvore, com todos os sentidos activos. Então nisso não há qualquer limitação. Façam isso e cada um descobrirá por si. Na maioria de nós os sentidos operam de uma maneira parcial ou particular; nunca vivemos com todos os nossos sentidos completamente despertos.

Dar o lugar certo aos sentidos não quer dizer que tenhamos de os reprimir, de os controlar, de lhes fugir. Isto é importante porque, se quisermos entrar na meditação a fundo, a não ser que reparemos nos nossos sentidos, eles poderão criar-nos diferentes formas de neurose e de ilusões; eles dominarão as nossas emoções. Quando os sentidos estão totalmente despertos, o corpo passa a estar extraordinariamente sereno. Já alguma vez deram por isso? Muitos de nós forçam o corpo a estar sentado muito quieto, sem agitação, sem um único movimento, mas se todos os sentidos funcionarem saudavelmente, com normalidade, com vitalidade, en-

tão o corpo descontrai-se e fica muito, muito calmo. Façamos isto enquanto estamos a conversar.

Será possível viver – diariamente, não apenas ocasionalmente – sem qualquer forma de controle? Isso não quer dizer uma actividade permissiva, fazer o que nos apetece, ou rejeitar a tradição. Por favor, pensem seriamente se é possível viver sem qualquer tipo de controle, porque quando há controle há acção da vontade. O que é a vontade? «Quero fazer isto; não quero fazer aquilo»; não será a vontade a essência do desejo? Olhemos bem para isto; não o rejeitemos nem o aceitemos, investiguemo-lo. Perguntamos se será possível viver uma vida na qual não há sombra de controle, na qual não há qualquer sombra da acção da vontade. Habitualmente, ela é o próprio movimento do desejo. Da percepção, contacto, sensação, nasce o desejo e o pensamento com as suas imagens.

Será possível viver sem a acção da vontade? Grande parte de nós leva uma existência de restrição, de controle, de repressão de fuga, mas quando afirmamos: «Tenho de me controlar, de controlar a minha cólera, o meu ciúme, a minha preguiça, a minha indolência», quem é o controlador? Será o controlador diferente daquilo que controla? Ou são ambos a mesma coisa? O controlador é o controlado. O controlador é a essência do desejo, e ele tenta controlar as suas próprias actividades, os seus pensamentos, os seus desejos. Estando conscientes de tudo isso, poderemos viver de uma forma não promíscua, onde não se faça só o que nos apetece, mas uma vida sem qualquer forma de controle? Muito poucas pessoas examinaram esta questão. Contesto qualquer sistema, qualquer forma de controle, porque a mente assim nunca é livre; está constantemente subjugada a um padrão, seja ele um padrão estabelecido por outro ou por nós.

Então, poderá o tempo cessar? Vejamos a importância disto. Os nossos cérebros estão condicionados pelo tempo. Os nossos

cérebros são resultado de um milhão de anos ou mais, são séculos e séculos de condicionamento. O cérebro evoluiu, cresceu, mas continua a ser um cérebro muito velho. Como evoluiu através do tempo, ele funciona em termos de tempo. No momento em que dizemos «Eu serei», isso também é tempo. Quando dizemos «Tenho de fazer isso», é também no tempo. Tudo o que fazemos implica tempo e os nossos cérebros estão condicionados não apenas pelo tempo cronológico mas também pelo tempo psicológico. O cérebro evoluiu através de milénios e a própria ideia, a própria questão de saber se ele pode parar o tempo é um processo paralisante. É um choque para ele.

Uma parte da meditação consiste em descobrir por nós, se o tempo psicológico pode parar. Não se pode fazer isto dizendo: «O tempo tem de parar»; isso não tem nenhum significado. Será possível ao cérebro compreender que o futuro que ele imagina não existe? Vivemos ou no desespero ou na esperança. Uma parte do tempo consiste na natureza destrutiva da «esperança»: «Sou desgraçado, infeliz, inseguro; espero vir a ser feliz»; ou na fé, essa invenção dos sacerdotes por todo o mundo: «Estás infeliz mas tem fé em Deus, e tudo correrá pelo melhor.» Ter fé em qualquer coisa implica tempo. Poder-se-á aceitar que, psicologicamente, não há «amanhã»? Faz parte da meditação descobrir que, psicologicamente, não há «amanhã». Esperar o que quer que seja, o prazer de antecipar coisas, está envolto em tempo. O que não quer dizer que tenhamos de pôr de lado a esperança, temos é que compreender o movimento do tempo. Se rejeitamos a esperança, então tornamo-nos amargos, afirmando «Porque é que vivo? Qual é o objectivo da vida?». E daí nasce a falta de sentido da vida que vem da depressão, da agonia e de uma vida vazia.

Perguntamos se o pensamento, como tempo, pode parar. O pensamento é importante quando está no seu lugar próprio, mas

não tem qualquer importância em termos psicológicos. O pensamento é a reacção da memória, ele nasce da memória. Memória é experiência sob a forma de conhecimentos armazenados nas células cerebrais. Podemos observar o nosso próprio cérebro, não precisamos de nos tornar especialistas. As células cerebrais conservam a memória; é um processo material, nisso não há nada de sagrado. E o pensamento tem criado tudo o que temos feito: ir à lua e deixar lá uma bandeira ridícula; ir ao fundo do mar e viver lá; e toda a complicada tecnologia com todas as suas máquinas.

O pensamento é o responsável por tudo isso. O pensamento é também responsável por todas as guerras. Isto é tão óbvio que não tem de se pôr em questão. Os nossos cérebros dividiram o mundo em Inglaterra, França, Rússia, etc.. E o pensamento cria a estrutura psicológica do «eu». O «eu» não é sagrado, algo divino. É apenas pensamento criando ansiedades, medos, prazeres, mágoas, dores, apegos, medo da morte. O pensamento constrói o «eu», que é a consciência. A consciência é o que ela contém; a nossa consciência é o que nós somos: as nossas ansiedades, medos, lutas, desesperos, prazeres. Isto é muito simples, e é resultado do tempo. Suponhamos que ontem fui magoado psicologicamente; alguém me dirigiu palavras brutais e isso feriu-me e passou a fazer parte da minha consciência. Portanto, a consciência é o resultado do tempo. Quando perguntamos se o tempo pode parar, isso implica um total esvaziamento da consciência com o seu conteúdo. Se somos capazes de o fazer ou não, isso é outra questão.

Estamos a examinar o tempo e os níveis da consciência – a sensação, o desejo, com toda a sua estrutura – para vermos se essa consciência, que é produto do tempo, pode esvaziar-se completamente a si própria, de modo a que, psicologicamente, o tempo possa parar. Estais conscientes da vossa consciência, não estais? Sabeis o que sois, se vos tendes interessado suficientemente por

isso. Se isto aconteceu, tereis visto que todo o esforço, toda a luta, toda a infelicidade e incerteza fazem parte de cada um de vós, fazem parte da vossa consciência. As nossas ambições, a avidez, a agressividade, a cólera, o azedume, tudo isso faz parte da nossa consciência, a qual é a acumulação que se vem dando desde há milhares de ontens. E perguntamos se essa consciência, que é resultado do tempo, tanto psicológica como fisiologicamente, é capaz de se esvaziar a si própria, para que o tempo possa parar.

Vamos ver se isso é possível. Se dissermos que não é possível, então já fechámos a porta. Se afirmamos que é possível, também já fechámos a porta. Mas se dissermos: «Vamos descobrir», então estamos disponíveis para isso.

Se formos suficientemente sérios para aprofundar isto, a questão agora é saber se é possível esvaziar totalmente todo o nosso conteúdo psicológico, o conteúdo da nossa consciência, esta consciência que foi sendo construída ao longo do tempo. Não será possível extinguir um dos conteúdos da nossa consciência – as nossas feridas psicológicas, por exemplo? Muitos de nós têm sido feridos psicologicamente desde a infância. E isso faz parte da nossa consciência. Podemos apagar completamente essas feridas sem que seja deixada qualquer marca? Podemos, não é verdade? Se prestarmos atenção à ferida, então saberemos qual foi a sua causa: foi a imagem que nós temos acerca de nós mesmos que foi ferida. Podemos acabar com essa imagem que foi atingida se conseguirmos investigar isso a fundo. Se estivermos apegados a alguém, ao marido ou à mulher, ou a uma crença, a um país, a uma seita, a um grupo, a um «salvador», seremos capazes de um modo total, lógico, são, racional, pôr um fim a isso? Porque o apego está ligado ao ciúme, à ansiedade, ao medo, à mágoa; e, sentindo a dor, tornamo-nos mais e mais apegados. Compreender a natureza do apego é o desabrochar da inteligência. Essa inteligência vê o quanto é insensato estar-se apegado, e acaba com isso.

Vamos, pois, aprofundar este assunto. Temos um hábito psicológico particular, por exemplo, pensarmos sempre numa certa direcção. E isso faz parte da nossa consciência. Poderá o pensamento afastar-se dessa rotina, desse sulco? Claro que pode. É possível esvaziar o conteúdo totalmente. Se fizermos uma coisa de cada vez – apegos, feridas, ansiedades, e tudo o mais – isso demorará um tempo infinito. E lá estamos a cair de novo no tempo. Será possível esvaziar instantaneamente esse conteúdo – sem envolver tempo – de uma maneira global, e não por partes? Quando fazemos uma coisa de cada vez, estamos ainda envolvidos no tempo. Se virmos a verdade disto, então, naturalmente, já não faremos isso parcialmente.

A consciência não é só minha, não é a minha consciência particular; ela é a consciência universal. A minha consciência é semelhante à vossa consciência ou à consciência de qualquer outra pessoa: todos sofremos, todos temos problemas, e tudo o mais. Haverá talvez uns poucos que desabrocharam, que estão fora de tudo isso e foram mais além, mas isso agora é irrelevante.

Será possível observar esta realidade na sua *totalidade,* e na observação dessa totalidade, ver o seu findar? Será possível observarmos as nossas feridas psicológicas ou as nossas ansiedades ou as nossas culpas, de uma forma total? Suponhamos que me sinto culpado. Serei capaz de olhar para essa culpa, ver como ela surgiu e a sua causa, ver como ela me aterroriza, ver toda a estrutura da culpa, observá-la integralmente? Claro que posso, mas só consigo fazer essa observação quando tenho consciência do que é sentir-me magoado. Posso ter essa consciência se não houver direcção ou motivo envolvidos nessa percepção.

Avancemos um pouco mais nisto. Suponhamos que estou apegado a algo ou a alguém. Não serei eu capaz de observar as consequências do apego, ou aquilo que está implicado nesse apego,

ou como esse apego apareceu? Não serei eu capaz de ver toda a estrutura disso instantaneamente? Estou apegado porque me sinto isolado, quero conforto afectivo, quero depender de alguém porque não consigo estar só comigo, preciso de companhia, preciso de alguém que me diga: «Estás a fazer muito bem, rapaz!». Preciso de alguém, que segure na minha mão; estou deprimido e ansioso. Portanto, dependo de alguém, e a partir dessa dependência surge o apego, e desse apego surge medo, ciúme, ansiedade. Serei capaz de observar toda a natureza disso, instantaneamente? Claro que sou capaz se estiver atento, se estiver profundamente interessado em descobrir.

O que estamos a dizer é que, em vez de se proceder de uma forma fragmentária, é possível ver toda a natureza, estrutura e movimento da consciência com todo o seu conteúdo. O conteúdo é que faz a consciência, e ver isso é inteiramente possível. E quando temos a percepção disso, ele desintegra-se. Para termos uma percepção profunda de toda a natureza da consciência, não pode haver motivo, nem memória, mas apenas um percebimento instantâneo dessa natureza. E essa mesma percepção dissolve o problema.

Todo o nosso desenvolvimento tecnológico se baseia no medir; se não medíssemos, não poderia haver avanço tecnológico. O conhecimento acumulado é movimento no tempo: Eu sei, eu virei a saber. Tudo isso é medida, e esse medir desloca-se para o interior do campo psicológico. Se nos observarmos bem, veremos facilmente como isso funciona. Psicologicamente, estamos sempre a comparar. Seremos capazes de terminar essa comparação – o que significa também parar o tempo? *Medir* significa comparar-me com alguém, querendo ser como ele, ou não querendo ser como ele. O processo positivo e negativo da comparação faz parte do medir.

Será possível viver cada dia sem qualquer espécie de comparação? Exteriormente, temos de comparar dois materiais, entre a cor de um tecido e a cor de outro tecido. Mas, psicologicamente, interiormente, será que podemos libertar-nos totalmente da comparação, isto é, libertar-nos da medida? Medida é um movimento do pensamento. Assim, poderá o pensamento parar? Muitos de nós *tentam* parar o pensamento, o que é impossível. Pode-se dizer por um segundo: «Parei o pensamento», mas isso é um acto forçado, de pressão, é como pensar e dizer: «Contei um segundo enquanto não estava a pensar». Quem tenha entrado a fundo nesta questão, pergunta se o pensamento é capaz de parar. O pensamento nasce do que é conhecido. Conhecimento adquirido é o conhecido, e o conhecido é o passado. Pode esse pensamento parar? Seremos capazes de nos libertarmos do conhecido? Funcionamos sempre a partir do conhecido, e tornamo-nos extraordinariamente hábeis e imitadores, e sempre comparando. Estamos constantemente a tentar ser alguma coisa. Portanto, poderá o pensamento ficar em suspenso?

Já falámos de medida, de controle, da importância dos sentidos e do seu lugar correcto. Tudo isto faz parte da meditação.

Poderá o cérebro, que tem milhões de anos, que está pesadamente condicionado, tão cheio de tudo que o homem tem adquirido através dos séculos, esse cérebro que actua mecanicamente a todo o momento, poderá esse cérebro libertar-se do conhecido, e nunca, nunca envelhecer fisicamente? Não perguntais por vezes se esse cérebro será capaz de largar o seu fardo, ficar liberto e nunca se deteriorar? Isto quer dizer nunca registarmos nada psicologicamente, nunca registar elogios, insultos, imposições, pressões, mas conservar sempre a «fita de registo» como nova. Inocência quer dizer um cérebro que nunca foi ferido psicologicamente. Inocência quer dizer ausência de sofrimento, de conflito,

de mágoa, de dor. Quando estas coisas são registadas no cérebro, este fica limitado, envelhece à medida que passa o tempo. Por outro lado, se não houver registo psicológico, então o cérebro torna-se extraordinariamente tranquilo e rejuvenescido. Isto não é uma esperança, não é um prémio. Ou fazemos isso para o descobrirmos, ou só aceitamos as palavras dos outros dizendo: «Como isso deve ser maravilhoso; como eu gostaria de passar por isso.» Devido à percepção profunda, as células do cérebro passam por uma mudança. Elas não mais se apoiam em memórias. O cérebro não é mais a casa de uma vasta colecção de antiguidades.

Também temos de fazer a seguinte pergunta: Há alguma coisa sagrada na vida? Haverá algo que nunca seja tocado pelo pensamento? Tudo aquilo a que chamamos sagrado foi posto nas igrejas como símbolos – a Virgem Maria, Cristo na cruz. Na Índia têm as suas imagens particulares, assim como nos países budistas, e elas tornaram-se sagradas: o nome, a escultura, a imagem, o símbolo. Mas *haverá* alguma coisa sagrada na vida? *Sagrado* é aquilo que não morre, que não tem tempo, que é eterno, que não tem princípio nem fim. Não se pode encontrá-lo – ele poderá chegar se tivermos rejeitado todas as coisas que o pensamento tornou sagradas. Quando as igrejas com as suas imagens, a sua música e as suas crenças, os seus rituais e dogmas forem todos compreendidos e completamente rejeitados, quando não houver sacerdotes, gurus, seguidores, então nessa extraordinária qualidade de silêncio poderá surgir *algo* intocado pelo pensamento, porque esse silêncio não é criado por ele. Cada um de nós tem de penetrar na verdadeira natureza do silêncio. Há silêncio entre dois ruídos. Há silêncio entre dois pensamentos. Há silêncio entre duas notas de música. Há silêncio depois de um barulho. Há silêncio quando o pensamento diz: «Tenho de me silenciar», criando silêncio artificial,

pensando que é silêncio verdadeiro. Há silêncio quando nos sentamos serenamente e forçamos a mente a estar silenciosa. Todos esses silêncios são artificiais; não são verdadeiros, profundos, não cultivados, não premeditados. Psicologicamente, o silêncio só pode acontecer quando não há qualquer registo. Então, a mente, o próprio cérebro, está numa ausência absoluta de movimento. Nessa grande profundidade de silêncio que não é induzido, cultivado, nem praticado, talvez chegue esse extraordinário sentido de algo *imensurável,* que não tem nome.

Todo o processo, do princípio ao fim desta conversa, faz parte da meditação.

HARMONIA ENTRE O CONHECIDO E O DESCONHECIDO

Como poderá a mente saber se encontrou aquilo a que se chama o imensurável, o inominável, o mais sublime? Ela não pode conhecer aquilo que não tem limite, que não se pode *conhecer*, aquilo que não pode ser experienciado. Portanto, tudo o que a mente pode fazer é libertar-se de todos os tipos de sofrimento, ansiedade, medo, e do desejo que acaba por criar ilusão.

O «eu», com todas as suas imagens, é o centro que prejudica todo o relacionamento, criando, portanto, conflito. Se a mente não cria uma correcta relação com os outros, a simples busca da verdade não tem qualquer significado, porque a vida *é* relação. A vida é acção no relacionamento, e se isso não se faz de uma forma profunda, profundamente compreendida e firme, não se consegue ir longe. Sem isso, a simples procura torna-se um modo de fugir à realidade do relacionamento. E enquanto a mente não estiver profundamente enraizada numa conduta correcta, numa ordem que é virtude, qualquer procura ou investigação do Real não tem sentido, porque a mente que não está livre de conflito apenas pode refugiar-se naquilo que ela *considera* ser o Real.

Como poderá a mente – que está tão condicionada, que está tão moldada pelo que a rodeia, pela cultura em que nascemos – encontrar aquilo que não está condicionado? Como poderá uma

mente que está sempre em conflito consigo própria encontrar aquilo que nunca está em conflito? Assim, qualquer procura não tem sentido. O que tem sentido e significado é tentar saber se a mente se pode libertar, libertar-se dos medos, das suas mesquinhas lutas egoístas, da violência, e de tudo o mais. Poderá a mente – a mente de cada um – ficar livre de tudo isso? Esta é a verdadeira pesquisa. E só quando a mente se liberta realmente, é capaz, sem qualquer ilusão, de perguntar se há ou não há algo que é absolutamente verdadeiro, intemporal, imensurável.

É extremamente importante descobrir isso por nós porque temos de ser uma luz para nós mesmos, não podemos ir buscar essa luz a outra pessoa ou sermos iluminados por outrem. Temos de descobrir por nós próprios todo este movimento da vida com toda a sua fealdade e beleza, prazeres, infelicidades e confusão, e sairmos dessa torrente. E se realmente descobrimos todo esse movimento, como espero, então o que é religião? Todas as religiões organizadas são fruto do pensamento que constrói uma estrutura, uma imagem à volta de alguém, de uma ideia ou de uma conclusão. Tudo isso *não é* religião. Religião é uma vida que é vivida integralmente, como um todo, não fragmentada.

Muitas mentes estão em pedaços, fragmentadas, e aquilo que está fragmentado é corrupto. Assim, o que é a mente, o que é cérebro, que pode funcionar no mundo, no campo dos conhecimentos, e ao mesmo tempo viver livre do conhecido? Estes dois aspectos devem estar juntos, em harmonia. Ao investigarmos esta questão em profundidade, perguntamos: O que é meditação? Vamos descobrir por nós próprios se isso tem qualquer significado. Para isso, temos de pôr completamente de lado tudo o que tem sido dito sobre meditação. Seremos capazes de fazer isso? Ou estamos presos numa rede, numa armadilha das ideias de outras pessoas sobre meditação? Se estamos apanhados nisso, apenas nos entretemos a

nós próprios, ou tentamos encontrar a luz de alguém através de algumas práticas. Quando fazemos essas práticas, estamos a obrigar a mente a conformar-se a um padrão inventado por outrem.

Não sigam ninguém – incluindo este orador. Não aceitem o que alguém diz, porque cada um de vós tem de ser uma luz para si próprio. Temos de manter-nos completamente por nós mesmos, porque cada um é o mundo e o mundo é cada um de nós; temos de nos libertar das coisas do mundo, o que significa estarmos livres do «eu», do ego e de todas as suas agressões, vaidade, insensatez, ambição.

Portanto, o que é *meditação?* Como vamos descobrir? É óbvio que para vermos qualquer coisa muito claramente a mente tem de estar muito silenciosa. Se eu quiser escutar aquilo que está a ser dito, tenho de dar atenção a isso, e essa atenção tem a qualidade do silêncio. Para descobrir não apenas o sentido das palavras, mas ir mais além, tenho de escutar muito atentamente. Nesse escutar não vou interpretar o que o outro está dizendo, não vou julgar, não vou avaliar; vou escutar de facto as palavras e também o que está para além delas, sabendo que a palavra não é a coisa a que ela se refere e que a descrição não é o que é descrito. Assim, escuto o outro com total atenção. Nessa atenção não há o «eu» como aquele que escuta, o «eu» que se separa a si próprio daquele que está a falar, que separa o «eu» e o «tu». Assim, mente que é capaz de escutar totalmente aquilo que está a ser dito e de ir mais além da palavra, tem de dar uma atenção total. Isto acontece quando olhamos para uma árvore com grande atenção, ou quando ouvimos música, ou quando se escuta alguém que nos está a dizer alguma coisa muito urgente, muito séria. Esse estado de atenção, no qual o «eu» está totalmente ausente, é meditação. Porque nesse estado não há direcção, não há fronteiras que o pensamento tenha construído à volta da atenção.

Atenção implica uma mente que não tem nenhum desejo de adquirir, de atingir, de chegar, ou de vir a ser qualquer coisa. De outro modo, surge o conflito. Portanto, a atenção é ausência total de qualquer conflito, é um estado mental em que direcção, vontade, não têm qualquer lugar. E isso só se dá quando escuto outra pessoa, ou um pássaro, ou estou a olhar para montanhas maravilhosas. Nesse estado de atenção não há divisão entre observador e observado. Quando *há* essa divisão, então há conflito.

Ora tudo isso é apenas o começo da meditação. E se a mente é realmente séria na sua pesquisa, esta meditação é necessária porque o modo como vivemos, que perdeu todo o sentido, passa a ter significado. A existência surge como um movimento, uma harmonia entre o conhecido e o desconhecido.

Meditação é o dia-a-dia onde não há controle de qualquer espécie. A nossa vida é gasta na enorme energia que é dissipada no acto de controlar. Passamos os nossos dias a controlar: «Tenho de» e «Não tenho de», «Devo fazer» e «Não devo fazer». Reprimir, permitir, refrear, afastar, apegar-se e desapegar-se, exercitar a vontade para conseguir, para lutar, para arquitectar – em tudo isto há sempre uma direcção, e onde há uma direcção, tem de haver controle. Passamos os dias a controlar, e não sabemos viver completamente livres de controle. Isso exige uma enorme pesquisa e seriedade para descobrir um modo de viver em que não haja sombra de controle.

Por que é que controlamos, e, quando controlamos, quem é o controlador? E o que é que ele está a controlar, isto é, a impedir, a dirigir, a moldar, ou a imitar? Cada um de nós observa em si próprio desejos contraditórios: querer e não querer, fazer isto e não fazer aquilo, as oposições da dualidade. Haverá mesmo dualidade? Não falo do oposto homem/mulher; sombra/luz; mas psicologicamente, haverá mesmo opostos, ou apenas *aquilo que é*? O oposto

apenas existe quando não sei o que fazer com *aquilo que é*. Se eu souber o que fazer com *o que é*, se a mente é capaz de lidar com *aquilo que é* e ir mais além, o oposto não é necessário. Isto é, se formos violentos, como a maior parte das pessoas, praticar o seu oposto, a não-violência, não tem sentido, porque há um intervalo de tempo, e durante esse intervalo estamos a ser violentos. O que tem sentido é preocuparmo-nos em ultrapassar a violência, e não pensarmos no seu oposto mas vermo-nos livres dela. Estamos sempre traduzindo o novo em termos de velho, e consequentemente nunca nos encontramos com o novo com uma mente fresca. Traduzimos uma nova reacção, um novo sentir, como sendo violência, porque olhamos para isso com as ideias, as conclusões, as palavras e os significados do passado. Portanto, o passado gera o oposto de *o que é*. Mas se a mente puder observar *o que é* sem lhe dar nome, sem categorizá-lo, sem o enquadrar, sem gastar energia a fugir disso, se a mente for capaz de olhá-lo sem observador, que é o passado, olhá-lo sem os olhos do passado, então ficaremos totalmente libertos disso. Fazei isto e vereis.

Já verificaram que em cada um de nós há sempre o observador e o observado? Há um «eu» a olhar para uma coisa, portanto, há uma divisão entre mim e a coisa que observo. Olhamos para uma árvore, e o observador, o passado, diz: «É um carvalho.» Quando ele diz: «É um carvalho», esse conhecimento é o passado, e o passado é o observador. Assim, o observador é fisicamente diferente da árvore. Obviamente que assim é. Mas quando lidamos com *factos psicológicos*, será que o observador é diferente da coisa observada? Quando digo «Sou violento» será o observador, aquele que vê e diz «Sou violento» diferente disso a que chama violento? Claro que não. Assim, quando o observador se separa do facto como «o observador», ele cria uma dualidade, um conflito, a que tenta escapar através de vários meios, não sendo capaz

de encarar o facto da violência. Esta questão tem de ser bem trabalhada por cada um de nós, para que compreendamos o movimento de divisão que caracteriza o «observador» e o «observado», o que cria conflito impedindo o relacionamento directo com o que quer que seja.

Em meditação, a vida é um movimento total, não fragmentado, não dividido em «eu» e «tu». Nisso não há um «eu» a experienciar. Será que vemos que a mente é incapaz de vivenciar algo que ela não conhece? A mente não é capaz de experienciar o imensurável. Podemos dar um certo significado a esta palavra e dizer: «Vou experienciar o imensurável, a consciência superior» e tudo o resto, mas quem é o experienciador? O experienciador é o passado e ele apenas pode re-conhecer a experiência em termos desse passado e, portanto, tudo isso lhe é já conhecido. Portanto, na meditação não há experienciar.

Temos não só de compreender todo este movimento do viver diário, que faz parte da meditação – e isto sem qualquer controle, para que não haja conflito, nem direcção –, mas precisamos também de ter uma vida cheia de energia, activa, completa, criativa. Em meditação, a mente torna-se totalmente quieta, silenciosa. O silêncio tem espaço – e a mente não tem espaço. Está demasiado cheia de conhecimentos que vamos adquirindo e está eternamente ocupada com ela própria – com o que temos de fazer ou não fazer, com o que temos de atingir ou ganhar, com o que os outros pensam de nós. A mente está repleta de conhecimentos de outras pessoas, repleta de conclusões, de ideias e de opiniões. Por isso, temos muito pouco espaço nas nossas mentes. E um dos factores da violência é a falta de espaço. Temos pouco espaço dentro de nós, e precisamos de ter espaço. Faz parte da meditação descobrir um espaço não inventado pelo pensamento, porque quando temos espaço a mente pode funcionar inteiramente. Um cérebro que está

completamente em ordem – em ordem absoluta e não relativa – não tem qualquer conflito e, portanto, pode «movimentar-se» no espaço.

O silêncio é de facto uma forma extrema da mais alta ordem. Assim, o silêncio não é algo que possamos imaginar, que tentemos praticar ou de que tentemos tomar consciência. No momento em que temos consciência que estamos em silêncio, já não há silêncio. O silêncio é a mais alta ordem matemática, e nesse silêncio as outras partes do cérebro que não têm estado ocupadas, que não têm estado em actividade, tornam-se totalmente activas. O cérebro, quando não está em conflito, tem um espaço imenso, que não foi criado pelo pensamento como espaço, mas que é espaço verdadeiro, e esse espaço não tem fronteiras. E aí o pensamento não tem qualquer lugar. À medida que vamos falando disto, estamos a empregar o pensamento, usando palavras que o pensamento utiliza para comunicar, mas a descrição não é aquilo que é descrito. Assim, mente e também o cérebro tornam-se completamente silenciosos e, portanto, ficam em ordem completa. Onde há ordem, há espaço imenso.

E o que reside nesse vasto espaço ninguém nos pode contar porque é absolutamente indescritível. Alguém – não interessa quem – que o descreva ou tente atingi-lo através da repetição de palavras, e toda essa insensatez, está a corromper algo que é sagrado.

E isto é meditação. Faz parte da nossa existência diária; não é algo que se faça em momentos específicos; isso está lá sempre, pondo em ordem tudo o que toca. E nisto há grande beleza. Não a beleza que está nas colinas e nas árvores e nas pinturas dos museus, ou na música, porque aquilo *é* a própria beleza e, por isso, é amor.

A ILUSÃO DO «EU»

Onde há actividade do «eu», a meditação não é possível. É muito importante compreender isto, não verbalmente mas de facto. Meditação é um processo de esvaziamento da mente de toda a actividade do «eu». Se não compreendemos a actividade do «eu», a nossa meditação apenas leva à ilusão, ao auto-engano, a mais distorção. Portanto, para se entender o que é meditação temos de compreender a actividade do «eu».

O «eu» tem tido milhares de experiências mundanas, sensuais, ou intelectuais, mas está farto delas porque não têm qualquer significado. O desejo de ter experiências mais «expansivas», mais «vastas», transcendentes, faz parte do «eu». Quando se têm tais experiências, ou visões, temos de ser capazes de as reconhecer, mas se as reconhecemos elas deixam de ser novas, passam a ser projecções do nosso passado, do nosso condicionamento, nas quais a mente se entretém julgando que elas são algo de novo. Não estejam de acordo, mas vejam a verdade do que está a ser dito, e isso passará a fazer parte de cada um de vós.

Um dos desejos fortes da mente, do «eu», é mudar *o que é* para o que «deveria ser». Ela não sabe o que fazer com *o que é* porque não é capaz de o resolver e, portanto, projecta uma ideia do que «deveria ser», que é um ideal. Esta projecção é a antítese de *o que*

é, originando, portanto, um conflito entre o *que é* e o que «deveria ser». Esse mesmo conflito é o sangue e o respirar do «eu».

Uma outra actividade do «eu» é a vontade – a vontade de vir a ser, a vontade de mudar. A vontade é uma forma de resistência, na qual fomos educados desde a infância. A vontade tornou-se extraordinariamente importante para nós, economicamente, socialmente e religiosamente. A vontade é uma forma de ambição, e dela nasce o desejo de controle – controlar um pensamento por outro pensamento, controlar uma actividade do pensamento por outra actividade do pensamento. «Devo controlar o meu desejo»: o «eu» é criado pelo pensamento, é uma afirmação verbal com todas as suas memórias e experiências. Esse pensamento quer controlar, moldar, rejeitar qualquer outro pensamento.

Uma das actividades do «eu» é separar-se como «eu», como «observador». O observador é o passado, com todo o conhecimento acumulado, experiências e memórias. Assim, o «eu» separa-se a si próprio do «tu» (o observado) como sendo o observador. «Nós» e «eles». Nós os alemães, os comunistas, os católicos, os hindus, e eles, os não «civilizados». Enquanto as actividades do eu – enquanto o «eu» como observador, como controlador, como vontade, como o «eu» que deseja experiências – existirem, a meditação torna-se um meio de auto-hipnose, uma fuga da existência diária e de todas as desgraças e problemas. Enquanto existirem essas actividades, tem de haver ilusão e engano. Temos de ver a realidade, não verbalmente mas de facto, de que uma pessoa que investiga a meditação, que quer ver o que acontece, tem de compreender todas as actividades do «eu».

Meditar é esvaziar a mente da actividade do «eu». E não podemos fazê-lo através de qualquer prática, de qualquer método, ou pedindo: «Diz-me o que hei-de fazer.» Portanto, se estamos realmente interessados neste assunto, temos de descobrir por nós pró-

prios a actividade do nosso «eu» – os hábitos, as afirmações verbais, os gestos, as ilusões, o sentimento de culpa que cultivamos e mantemos como se fosse uma coisa preciosa, em vez de nos desfazermos dele, os castigos – todas as actividades do «eu». E isso exige grande atenção.

Ora, o que é ter atenção? Atenção implica uma observação em que não há qualquer escolha; há apenas observar, sem interpretar, traduzir, ou distorcer. E isto não acontece enquanto houver um observador que está a *tentar* ter atenção. Será que podemos estar atentos, de tal modo a que nessa atenção só haja observação e não «observador»?

Reparem nisto. Ouviram ou leram esta afirmação: a atenção é um estado da mente no qual não há o observador que escolhe. Imediatamente queremos pôr isso em prática, em acção. Perguntamos: «O que faço? Como é que vou estar atento sem o observador?» Queremos uma actividade imediata – o que quer dizer que não escutámos verdadeiramente essa afirmação. Estamos mais interessados em pôr a afirmação em acção do que escutar o que a afirmação nos diz. É como olhar uma flor e cheirá-la. A flor está lá, a sua beleza, a cor, o seu encanto. Olhamos para ela, colhemo-la e começamos a desfolhá-la. E assim procedemos quando escutamos a afirmação de que na atenção não há observador, porque se o observador está presente, então temos o problema da escolha, do conflito. Ouvimos o que foi dito e a reacção imediata da mente é: «Como é que vou fazer isso?». Assim, estamos mais preocupados com a acção, do como vamos fazer, do que como escutar o que realmente se está a dizer. Se o escutarmos de um modo completo, então respiramos o seu perfume, a sua verdade. E esse perfume, essa verdade, é que actua, não o «eu» que está lutando por agir correctamente. Perceberam bem isto?

Portanto, para se encontrar a beleza e a profundidade da meditação, temos de investigar as actividades do «eu», o qual é criado pelo tempo. Assim, temos de compreender o tempo.

Não façam nada acerca disso, escutem apenas. Descubram se é verdadeiro ou falso. Observem apenas. Escutem com o coração, não com uma mente limitada.

Tempo é movimento, tanto fisicamente como psicologicamente. Fisicamente, para nos deslocarmos daqui para ali precisamos de tempo. Psicologicamente, o movimento do tempo é para mudar *o que é* no «que deveria ser». Portanto, o pensamento, que é tempo, nunca pode estar sereno porque pensamento é movimento, e este movimento faz parte do «eu». Estamos a dizer que o pensamento é o movimento do tempo. Isto porque ele é a resposta dos conhecimentos adquiridos, é a experiência, é a memória, que é tempo. Portanto, o pensamento nunca pode estar sereno. O pensamento nunca pode ser novo. O pensamento nunca pode originar liberdade.

Quando estamos conscientes do movimento do «eu» em todas as suas actividades – ambições, busca de realização pessoal, relacionamento – disso surge *uma mente* que está em completa quietude. Não é o pensamento que está quieto – percebem a diferença? A maior parte das pessoas tenta controlar os seus pensamentos, na esperança de trazer serenidade à mente. Conheci muitas pessoas que praticaram durante anos tentando controlar os seus pensamentos, esperando conseguir uma mente realmente aquietada. Mas eles não viam que o pensamento é um movimento. Podemos dividir esse movimento em o observador e o observado, aquele que pensa e o pensamento, o controlador e o controlado, mas isso continua a ser movimento. E o pensamento nunca pode estar quieto: se está quieto, morre, portanto, ele não tem possibilidade de estar quieto.

Se caminhamos bem fundo em tudo isto, em nós próprios, então veremos que a mente se torna completamente serena – não forçada a isso, não controlada, não hipnotizada. E ela terá de aquietar-se porque é somente nessa quietude que algo novo e irreconhecível pode acontecer. Se forço a minha mente a estar quieta através de vários truques e práticas, de choques, então isso é o aquietar-se de uma mente que lutou com o pensamento, que controlou o pensamento, que o reprimiu. Isto é totalmente diferente de uma mente que compreendeu a actividade do «eu», que viu o movimento do pensamento como sendo tempo. A própria atenção a todo esse movimento cria a qualidade da mente que está em total serenidade, e na qual algo absolutamente novo pode surgir.

A meditação é o esvaziar da mente de toda a actividade do «eu». Levará isso tempo? Poderá o esvaziamento, ou antes – é melhor não usar a palavra *esvaziamento*, porque esta pode assustar-vos – poderá este processo do «eu» extinguir-se através do tempo, através dos dias e dos anos? Ou poderá ele cessar instantaneamente? Será isto possível? Tudo isto faz parte da meditação. Quando dizemos para nós mesmos: Ver-me-ei livre do «eu» gradualmente, isso pertence ao nosso condicionamento, e, entretanto, vamo-nos divertindo. Quando usamos a palavra *gradualmente*, isso envolve tempo e durante esse período de tempo fazemos aquilo que nos dá mais satisfação – todos os prazeres, todos os sentimentos de culpa que acarinhamos e sustentamos, toda a ansiedade que nos dá um certo sentido de viver. E para nos livramos de tudo isso, afirmamos: «É preciso tempo». Esta atitude faz parte da nossa cultura e do nosso condicionamento proveniente da evolução. Será que demorará tempo fazer cessar psicologicamente as actividades do «eu»? Ou não será preciso tempo, mas sim a libertação de uma nova espécie de energia que porá tudo isso de lado instantaneamente?

Será que a mente vê de facto a falsidade da afirmação de que é preciso tempo para dissolver as actividades do eu? Será que vejo claramente essa falsidade? Ou intelectualmente, penso que não pode ser desse modo, e continuo a pensar assim? Se eu vejo de facto a falsidade disso, então acabou-se, não é? O tempo não entra neste processo. O tempo apenas é necessário na análise, quando há uma inspecção ou estudo de cada pedaço que constitui o «eu». Quando vejo todo o movimento disto como sendo pensamento, isso não tem validade, embora o ser humano o venha aceitando como inevitável. E porque a mente vê essa falsidade, há um terminar.

Não caminhamos até demasiado perto da beira de um precipício, a menos que sejamos mentalmente desequilibrados, para depois nos despenharmos; se formos saudáveis permanecemos longe desse precipício. O movimento para nos afastarmos não exige tempo, é uma acção imediata porque vemos o que nos aconteceria se continuássemos em frente. Do mesmo modo, se percebermos a falsidade de todo o movimento do pensamento, da análise, da aceitação do tempo, etc., então há uma acção instantânea do pensamento, como sendo «eu», pondo fim a si mesmo.

Uma vida religiosa é uma vida de meditação, na qual as actividades do «eu» não estão presentes. E é possível neste mundo, no dia-a-dia viver uma vida assim. Isto é, pode-se viver uma vida em que haja vigilância constante, atenção sem esforço, e uma mente muito atenta ao movimento do «eu». E essa atenção é uma atenção a partir do silêncio, não a partir de uma conclusão. Tendo a mente observado as actividades do «eu» e visto a falsidade do que observou, ela torna-se extraordinariamente sensível e silenciosa. E, partindo desse silêncio, ela actua, na *vida diária.*

Compreenderam o que foi dito? Partilhámos isto juntos? Porque se trata da vossa vida, não da minha. É a vossa existência de

dor, de tragédia, de confusão, de sentimentos de culpa, de prémios e de castigos. Tudo isso é a vossa vida. Se houver seriedade em vós, tereis de clarificar o que se passa convosco. Ler um livro, seguir um mestre, ouvir alguém, não resolve os problemas. Os problemas permanecem enquanto a mente humana se mover dentro do campo de actividade do «eu»; esta actividade do «eu» *tem de criar* cada vez mais problemas. Quando observamos, quando nos tornamos muito conscientes dessa actividade do «eu», a mente passa a estar extraordinariamente serena, saudável, sagrada. E, com base nesse silêncio, a nossa existência, em todas as actividades diárias, transforma-se.

Religião é o findar do «eu», e é também acção que nasce nesse silêncio. Uma vida assim é sagrada e cheia de sentido.

LIBERDADE E AMOR

Para descobrirmos o que é o amor, não teremos nós de estar livres da posse, do apego, do ciúme, da cólera, do ódio, da ansiedade, do medo? Livres do apego – peguemos nisto por agora. Quando estamos apegados, estamos apegados a quê? Suponhamos que estamos apegados a uma mesa, o que é que implica esse apego? Prazer, sentimento de posse, agrado pela utilidade do objecto, sentimento de que é uma mesa maravilhosa, e assim por diante.

Quando um ser humano está apegado a outro, o que é que acontece? Quando alguém está apegado a nós, qual é o sentir do outro? Nesse apego há sentimento de posse, de domínio, há medo de perder o outro e, portanto, ciúme, e daí aumentar o apego, a possessividade, a ansiedade. Ora, se não houver qualquer apego, quer isso dizer que não há amor, que não há responsabilidade? Para a maioria de nós o amor caracteriza-se por um terrível conflito entre seres humanos, tornando a relação uma ansiedade permanente. Conhecemos tudo isto. E a isso chamamos amor. E para fugirmos a essa tensão terrível a que chamamos amor, buscamos todo o género de entretenimento – desde a televisão à religião. Discutimos e enfiamo-nos nas igrejas, regressamos, e tudo recomeça. É isto que acontece a todo o momento.

Poderá o homem ou a mulher libertar-se de tudo isso, ou é impossível? Se não é possível, então a nossa existência é um estado de ansiedade constante, o que dá origem a inúmeros tipos de crenças, de atitudes e de acções neuróticas. Será possível libertarmo-nos do apego? Isto exige muito de nós. Será o ser humano capaz de ficar livre do apego e, mesmo assim, sentir-se responsável?

Mas estar livre do apego não quer dizer que se cultive o seu oposto, o desapego. É muito importante compreender isto. Quando estamos apegados, conhecemos a dor do apego e da ansiedade, e afirmamos: «Por amor de Deus, tenho de me desapegar de todo este horror!» E assim se inicia a batalha do desapego, acompanhada de conflito. Se estivermos conscientes do que é a palavra e do que é o facto – a palavra *apego* e a nossa libertação dela, que é o sentir – então observamos esse sentir sem qualquer juízo. E veremos que a partir dessa observação completa acontece um movimento totalmente diferente, o qual não é apego nem desapego.

Será que estamos a observar enquanto estamos a conversar, ou simplesmente estamos a ouvir palavras? Apegamo-nos tremendamente a uma casa, a uma crença, a um preconceito, a uma conclusão, a uma pessoa, a um certo ideal. O apego dá uma grande segurança, o que é uma ilusão, não é? É uma ilusão estar-se apegado a algo porque esse algo poderá desaparecer. Portanto, aquilo a que estamos apegados é a imagem que construímos acerca do que quer que seja. Seremos capazes de nos libertar do apego para que haja uma responsabilidade que não seja por dever?

O que é o amor quando não há apego? Se nos apegarmos a uma nacionalidade, estamos a prestar culto ao isolamento que é a nacionalidade, a qual é uma forma de tribalismo glorificado. E o que é que isso provoca? Separação, não é verdade? Se eu estiver muito apegado à minha nacionalidade como Hindu, e vocês esti-

verem apegados a países como a Alemanha, França, Itália, Inglaterra, nós estamos separados – e as guerras, com todas as suas complexidades, não param. Ora, se não estivermos apegados a nada, o que acontece? Haverá aí amor?

O apego separa. Estou apegado à minha crença, e vocês às vossas e, portanto, há separação. Reparemos bem nas consequências disso, nas suas implicações. Onde há apego há separação e conflito. Onde há conflito não pode haver amor. E que relação se estabelece entre duas pessoas libertas de apego e das implicações deste? Será o princípio – estou só a usar a palavra *princípio*, nada mais – da compaixão, do amor? Quando não se tem o sentimento da nacionalidade nem o apego a qualquer género de crença, de conclusão, ou de ideal, então esse ser humano é um ser humano livre, e a sua relação com o outro brota da liberdade, da compaixão, do amor por todos os seres.

Tudo isto faz parte da percepção profunda. Será que devemos analisar, como fizemos até agora, para descobrirmos o que significa estar apegado, com todas as suas implicações, ou podemos observar essa totalidade e *depois* então analisar? É este o modo correcto. Estamos habituados a analisar, parte da nossa educação passa pela análise, e gastamos muito do nosso tempo a analisar. A nossa proposta é completamente diferente disso: primeiro, observar, ver a totalidade, e depois analisar. Tudo se torna muito simples. Mas se nós analisamos e depois tentamos atingir a totalidade, podemos estar a cair no erro; e é isto que geralmente acontece. Mas para observarmos a totalidade do que quer que seja, isso implica ausência de direcção; e depois a análise torna-se importante, ou não.

Agora gostaria de entrar numa coisa que tem a ver com isto. Haverá algo sagrado na vida, que faça parte de tudo isto? Haverá algo sagrado nas nossas vidas? Ponhamos de lado a palavra, a

imagem, o símbolo – que são muito perigosos – e perguntemos: «Haverá alguma coisa realmente sagrada na minha existência, ou tudo é superficial, construído pelo pensamento?» O pensamento não é sagrado, pois não? Acham que o pensamento e as coisas que ele cria são sagrados? Estamos condicionados nisso. Como Hindus, Budistas, Cristãos, somos condicionados para adorar, para rezar às coisas que o pensamento criou. E a essas coisas chamamos sagradas.

Cada um tem de descobrir, porque se não descobrirmos se há algo verdadeiramente sagrado que não tenha sido inventado pelo pensamento, a nossa existência torna-se cada vez mais superficial, mecânica e sem sentido. Estamos muito apegados ao pensamento e a todo o processo de pensar, e adoramos as coisas que o pensamento inventa. Uma imagem, um símbolo, uma escultura, tenham eles sido criados pelas mãos ou pela mente, resultam do processo de pensar. E o pensamento é memória, é experiência, conhecimentos adquiridos, e tudo isso é passado. E o passado torna-se tradição, e a tradição passa a ser a coisa mais sagrada. Portanto, estaremos nós a prestar culto à tradição? Haverá algo que não tenha nada a ver com o pensamento, com a tradição, com rituais. Temos de sabê-lo.

Como vamos saber? Não se trata de métodos; quando uso a palavra «como», não estou a sugerir um método. Haverá algo sagrado na vida? Há muita gente que diz: «Não há nada sagrado. Somos o resultado do meio envolvente, e não podemos mudar o ambiente, portanto, não há nada sagrado. Eventualmente, podemos vir a ser indivíduos mecânicos e felizes.» Mas se somos muito sérios acerca deste assunto – e temos de ser profundamente sérios – não podemos pertencer a grupos materialistas ou religiosos, que se baseiam também no pensamento. Temos então de descobrir. Não podemos alinhar com o que quer que seja. E então começamos a investigar.

O que quer dizer investigar dentro de nós mesmos de modo a descobrirmos se existe algo profundamente sagrado na vida? Haverá algo sublime, para além de tudo, algo verdadeiramente sagrado? Ou não haverá?

É necessário termos uma mente livre, porque só nessa liberdade é que se pode descobrir. Tem de haver liberdade para olhar, mas se dizemos: «Bem, gosto da minha crença, e não a largo», então não somos livres. Ou se afirmarmos: «Tudo é matéria», o que é uma afirmação do pensamento, então também não somos livres. Portanto, para se observar de facto temos de estar libertos da imposição das culturas, dos desejos, das esperanças, dos preconceitos, dos medos. Só podemos observar quando a mente está completamente serena. Poderá a mente estar totalmente sem qualquer movimento? Porque se houver movimento na mente há distorção. Mas é muito difícil, porque o pensamento aparece logo, e dizemos: «Tenho de controlar o pensamento.» Mas o «controlador» é o controlado. Quando descobrimos isso, que o «pensador» é o pensado, que o «observador» é o observado, então não há movimento. E compreendemos que, por exemplo, a cólera faz parte do observador que afirma: «Estou encolerizado»; portanto, a cólera e o «observador» são a mesma coisa. Isto é claro, é simples. Do mesmo modo, aquele que pensa, que quer controlar o pensamento, é ainda pensamento. Quando descobrimos isso, pára esse movimento do pensamento.

Quando não há qualquer movimento na mente, ela aquieta-se naturalmente, sem esforço, sem compulsão, sem a acção da vontade. Fica naturalmente aquietada; não se trata de uma quietude cultivada, porque isso é mecânico, que não é quietude mas sim uma ilusão de quietude. Assim, há liberdade. Liberdade implica tudo aquilo de que falámos, e nessa liberdade existe silêncio, o que significa ausência de movimento da mente. E então podemos

observar – então *há* observação, só há observação, e não o «observador» a observar. Há apenas observação feita a partir de um silêncio absoluto, de uma completa quietude da mente. E o que acontece então?

Se chegámos até aí – se já nos libertámos do nosso condicionamento e, portanto, não há nenhum movimento, e há silêncio total e quietude – então entra em acção a inteligência, não é verdade? Ver a natureza do apego e de todas as suas implicações, ter disso uma percepção profunda, é inteligência. Só quando se atinge este ponto, o que significa estarmos livres, com a inteligência a operar, é que temos uma mente tranquila, saudável, equilibrada. E nessa quietude saberemos se há ou não algo verdadeiramente sagrado.

VIVER COM INTELIGÊNCIA

Devíamos falar sobre a relação entre religião e vida quotidiana, e também sobre se há, ou não, algo indizível, um estado mental sem tempo. Podemos chamar-lhe iluminação, ou a percepção da verdade absoluta. Poderá a mente humana alguma vez descobrir algo incorruptível, não construído pela mente com o seu pensamento, algo que exista mesmo, que transmita um perfume, uma beleza, um encanto à vida?

Se observarmos através da História, o homem tem desde sempre procurado, de vários modos, chegar a algo que esteja para além da vida comum, para além deste mundo. Tudo tem feito – jejum, autotortura, comportamentos neuróticos, adoração de mitos e de heróis, aceitação da autoridade de outros que afirmam: «Conheço o caminho, sigam-me.» O ser humano, tanto no Ocidente como no Oriente, sempre esteve ligado à pesquisa desta questão. Muitos intelectuais, filósofos, psicólogos, psicanalistas vêem este assunto como uma pesquisa neurótica, e que não tem qualquer valor. Para eles, tudo não passa de uma forma de histeria, de um faz-de-conta, de algo a evitar completamente. Porque eles vêem à sua volta coisas absurdas em nome da religião, inacreditáveis comportamentos irracionais, sem qualquer fundamento por detrás, preferem lidar com seres humanos que se conformem a padrões pré-estabelecidos, ou a outros que se pensem

serem os correctos. Todos já devemos ter observado tudo isto sob variadas formas.

Mas o intelecto é apenas uma parte da vida. Tem o seu lugar próprio, mas os humanos por todo o mundo atribuem ao intelecto uma importância extraordinária, com capacidade de raciocinar, de seguir logicamente alguma coisa, de estabelecer uma actividade baseada na razão e na lógica. Os seres humanos não são entidades meramente intelectuais, são seres muito complexos.

Temos visto que o homem deseja encontrar algo que seja simultaneamente racional e profundo, com grande significado, não inventado pelo intelecto; desde sempre tem procurado isso. A religião que é organizada é um negócio, uma enorme estrutura para condicionar a mente de acordo com certas crenças, dogmas, rituais e superstições. É um próspero negócio, e aceitamos isso porque a nossa existência é muito vazia. A nossa vida não tem beleza, portanto, ansiamos por lendas românticas e místicas. E adoramos essas lendas, esses mitos, mas todos os edifícios que o homem tem construído, psiquicamente e fisicamente, não têm nada a ver com a Realidade.

O que é uma mente que esteja livre de todo o esforço, de todas as coisas que o homem tem criado na sua busca para alcançar aquilo a que se chama Realidade? Isto é uma das coisas mais difíceis de pôr em palavras. Temos de usar as palavras, mas a comunicação não é só verbal mas também não verbal. Isto é, tanto vós como este «orador» temos de investigar ao mesmo tempo, ao mesmo nível, com a mesma intensidade. Então é possível a comunhão entre nós. Estamos a tentar entender-nos não apenas não- verbalmente mas também verbalmente acerca desta questão extraordinariamente complexa, que exige pensamento claro e objectivo, e também que se vá para além de todo o pensamento.

A meditação não é para quem é psicologicamente imaturo. Estas pessoas brincam com a meditação como acontece agora, sentando-se de pernas cruzadas, respirando de uma certa maneira, fazendo o pino, tomando drogas, tendo em vista experienciar algo original. Através de drogas, de jejum, de sistemas, não se é capaz de descobrir aquilo que é eterno, intemporal. Não há qualquer atalho para se chegar lá. Temos de trabalhar muito; temos de ter atenção ao que fazemos, ao que pensamos, sem qualquer distorção. Tudo isto exige grande maturidade, não a maturidade da idade, mas a maturidade da mente para ser capaz de observar, de ver o falso como falso, a verdade no falso, e a verdade como verdade. Isto é maturidade, seja no campo político, no mundo dos negócios, ou no nosso relacionamento.

Já todos provavelmente ouvimos a palavra *meditação* ou lemos algo sobre ela, ou já seguimos algum guru que nos diz o que fazer. Desejaria que nunca tivessem sabido dessa palavra, para que a vossa mente estivesse fresca para investigar. Algumas pessoas estiveram na Índia, mas não sei por que lá foram: a verdade não está lá; é romântico, mas o romantismo não é a verdade. *A verdade está onde estamos.* Não está num determinado país, ela está onde cada um está. A verdade está no que estamos fazendo, está na nossa conduta. Está *aí,* e não no cortar rente do cabelo, ou em todas essas absurdas coisas que o ser humano faz.

Porque é que meditamos? O significado da palavra *meditar* é ponderar, reflectir, olhar, perceber, ver claramente. Para se ver com clareza, para se observar sem distorção, tem de haver uma percepção do que tem sido a nossa vida, o nosso condicionamento. Só essa percepção, sem tentar mudar, transformar ou vermo-nos livres disso, é necessária; apenas é preciso observar. Nessa observação, para ver claramente, sem distorção, todo o conteúdo da consciência, está o princípio e o fim da meditação. O primeiro passo é o último passo.

Por que temos de meditar, e o que é meditação? Se olharmos pela nossa janela de manhã e virmos a extraordinária beleza da luz matinal, as montanhas distantes, a luz na água, se observámos isso sem palavras, sem dizermos para nós próprios: «Que bonito que aquilo é!», se observámos de um modo completo e estivemos totalmente atentos nessa observação, então a nossa mente esteve absolutamente sossegada. De outro modo, não somos capazes de observar, não somos capazes de escutar. Portanto, a meditação é a qualidade da mente que está completamente atenta e em silêncio. É então que estamos aptos a ver a flor, a sua beleza, a sua cor, a sua forma; é então que a distância entre nós e a flor não existe. Não que passemos a identificar-nos com a flor, mas o elemento tempo que existe entre nós e a flor, a distância, desaparece. E só podemos observar com clareza quando há observação não-verbal, não–pessoal, mas atenta, onde não há nenhum centro com o nome de «eu». Isso é meditação.

Ver se é possível observar não-verbalmente, sem distorção, sem o «eu», como memória, a interferir, requer uma grande pesquisa. Isso implica que o pensamento não deve interferir na observação. No relacionamento, temos de observar sem as imagens que construímos sobre o outro. Não sei se já tentaram fazer isso. A imagem somos o «nós», nós que acumulamos várias impressões, várias reacções sobre o outro. E essa divisão gera conflito. Mas quando não há imagem, podemos observar o outro de uma maneira totalmente atenta, onde há afeição, amor e, portanto, não há conflito. Essa é uma observação sem o «observador», o «eu». Do mesmo modo, é preciso observar uma flor, tudo o que diz respeito ao outro, sem divisão, porque esta implica conflito, e a divisão existe enquanto o pensamento se tornar dominante. E, para a maior parte de nós, essa actividade do pensamento é importante.

E aparece a questão: Poderá o pensamento ser controlado? Será que temos de controlar o pensamento de modo a que não interfira, mas deixá-lo funcionar no seu lugar próprio, isto é, no domínio prático, científico e tecnológico? Controle implica repressão, direcção, seguir um padrão, imitação, conformismo. Temos sido treinados a controlar desde a infância, e em reacção a isso o mundo moderno diz: «Não quero controlar nada, quero fazer tudo o que me apetece.» Não estamos a falar de cada um fazer o que lhe apetece, isso é absurdo. Todo este sistema de controle é também absurdo. O controle só existe quando não há compreensão. Quando vemos algo com muita clareza, não há necessidade de controlar. Se a minha mente vê claramente como o pensamento interfere e como ele está sempre a separar, vê que a função do pensamento é actuar sempre no campo do conhecido, o seu campo adequado, então essa mesma observação impede que se tenha de controlar o pensamento.

A palavra *disciplina* quer dizer aprender, mas não conformar-se mecanicamente, como agora se aceita. Estamos a falar de uma mente que está liberta do controle e é capaz de *aprender*. Onde há este aprender, não há necessidade nenhuma de qualquer controle. Enquanto se está a aprender está-se a agir. Uma mente que investiga a natureza da meditação está sempre a aprender, e aprender gera a sua própria ordem. A ordem é necessária na vida. Ordem é virtude. Ordem na conduta é fazer o que é correcto. Essa ordem não é a ordem que é imposta pela sociedade, pela cultura, pelo ambiente, pela compulsão ou pela obediência. A ordem não é uma cópia, ela surge quando se compreende a desordem, não apenas a exterior mas também a interior. Através da negação da desordem chega-se à ordem. Por isso, temos de olhar para a desordem da nossa existência, para as contradições que há em nós: os desejos opostos, dizer uma coisa e pensar e fazer outra. Ao compreendermos, ao olharmos a desordem, ao estarmos atentos, ao estarmos

conscientes da desordem, a ordem acontece naturalmente, facilmente, sem qualquer esforço. E essa ordem é necessária.

Meditação processa-se na vida diária, na qual o relacionamento com o outro é claro, sem qualquer conflito. Meditação é a compreensão do medo, do prazer. Meditação é amor, é liberdade em relação à morte, é liberdade para nos mantermos completamente sós, isto é sem estarmos influenciados. Estar só é uma das coisas mais importantes da vida, porque se não somos capazes de permanecer sós interiormente, psicologicamente, não somos livres. Essa solitude não é isolamento, não é um afastamento do mundo. Esse estar só tem lugar quando negamos totalmente – não verbalmente mas de facto – todas as coisas que o ser humano tem criado sob a acção do medo, do prazer, da procura de algo que está para além da rotina diária da vida.

Se têm acompanhado e percebido o que até aqui foi dito, hão-de ver que só uma mente que não tem ilusões, que não segue ninguém, estando, portanto, liberta de toda a autoridade, pode abrir *a* porta. Só essa mente está em condições de verificar se há, ou não, uma dimensão intemporal.

É importante compreender a questão do tempo, não o tempo cronológico do relógio; este é muito simples e claro, mas o tempo psicológico, o tempo do «amanhã» – «Quero ser alguém», «Quero conseguir, quero ter sucesso.» Será que toda a ideia de progresso psicológico é invenção do pensamento? Claro que há progresso entre a carroça e o avião a jacto, mas haverá progresso psicológico, o «eu» tornando-se «melhor», mais «nobre», mais «sábio»? Poderá o «eu», que é o passado, o «eu» que acumulou tantas coisas – insultos, elogios, sofrimento, conhecimentos – poderá isso avançar para um estado melhor? Para psicologicamente virmos a ser algo diferente, pensamos que é necessário tempo. *Mas psicologicamente haverá mesmo isso a que se cha-*

ma «vir a ser»? Será que nos *tornamos* melhores – melhores no sentido de um «eu» melhor, mais «nobre» e menos conflituoso? Esse «eu» é a entidade que separa o «eu» do «não-eu», o «nós» do «eles», o «eu» americano do «eu» hindu ou russo. Assim, poderá o «eu» alguma vez tornar-se melhor? Ou terá ele de cessar completamente e nunca pensar em termos de «melhor» ou de vir a ser «algo mais»? Quando se admite o «mais», o «melhor», estamos a negar o bom.

Meditação é a negação total do «eu», de tal modo que a mente nunca está em conflito. Uma mente que não está em conflito não está nesse «estado de paz» que é apenas o intervalo entre dois conflitos, ela está *totalmente* liberta do conflito. E isso faz parte da meditação.

Quando compreendemos o tempo psicológico, então a mente tem espaço. Já verificaram o pouco espaço que temos, tanto fisicamente com interiormente? Viver em grandes cidades, em espaços apertados, tem-nos tornado mais violentos, porque precisamos fisicamente de espaço. Já repararam no pouco espaço que temos interiormente, psicologicamente? As nossas mentes estão repletas de imaginação, com todas as coisas que aprendemos, mais as várias formas de condicionamento, de influência, de propaganda. Estamos cheios de todas as coisas que o ser humano pensa, inventa, dos nossos desejos, buscas e ambições, medos, e tudo o mais, o que deixa muito pouco espaço. A meditação, se aprofundarmos, é a negação de tudo isso, para que, nesse estado de atenção, exista um espaço imenso, sem limites. E então a mente fica silenciosa.

Podemos ter aprendido de outros que temos de passar por um sistema de meditação, que temos de praticar, de modo a que a mente se torne silenciosa, que temos de atingir o silêncio para que

nos tornemos «iluminados». A isso se chama meditação, mas esse tipo de meditação é pura insensatez porque quando seguimos uma prática há uma entidade que pratica, tornando-se cada vez mais mecânica e, por isso, limitada, insensível, indolente. E porque havemos de praticar meditação? Porque é que permitimos que alguém se intrometa entre nós e a nossa pesquisa? Porque é que os sacerdotes, os gurus, ou os livros se intrometem entre nós e aquilo que queremos descobrir? Será por medo? Será que precisamos que alguém nos dê coragem? Será porque nos inclinamos perante alguém quando estamos inseguros? E quando estamos inseguros e vamos buscar aos outros a nossa segurança, podemos ter a certeza de que estamos escolhendo alguém que está igualmente inseguro. E, assim, a pessoa que buscamos assume-se como estando segura. Ela afirma: «Eu sei, eu atingi, sou o caminho, siga-me.» Temos de ter muito cuidado com alguém que diz que sabe...

A iluminação interior não está num lugar determinado. Não há nenhum lugar determinado. *Tudo o que cada um tem a fazer é compreender o caos, a desordem em que vivemos.* Na compreensão disso temos ordem e surge a clareza, a segurança. E essa segurança não é invenção do pensamento. Essa segurança é inteligência. E quando temos tudo isto, quando a mente vê tudo com muita clareza, então *a* porta abre-se. O que está para além dela é indizível. Não pode ser descrito, e quem o descrever nunca o viu. Ele não pode ser posto em palavras porque a palavra não é aquilo a que se refere, a descrição não é o que é descrito. Tudo o que cada um pode fazer é estar completamente atento no relacionamento, é ver que a atenção não é possível quando há imagem, é compreender toda a natureza do prazer e do medo, é perceber que o prazer não é amor, e o desejo não é amor.

E temos de descobrir tudo por nós próprios; ninguém nos pode ensinar. Todas as religiões dizem: «Não matarás.» Para as pessoas

isso são apenas palavras, mas se formos sérios temos de descobrir, por nós mesmos, o que isso significa. O que foi afirmado no passado pode ser verdade, mas essa verdade não é nossa. Cada um tem de descobrir, tem de aprender o que é que quer dizer *não matar.* Só então essa verdade é nossa e é uma verdade viva. Do mesmo modo – não através de alguém, não através da prática de um sistema inventado por outro, não através da aceitação de um guru, de um mestre, de um «salvador» – cada um de nós, em liberdade, tem de descobrir o que é verdadeiro, o que é falso e, por si próprio, descobrir um modo de viver no qual não há qualquer espécie de luta.

Tudo isto é meditação.

O FINDAR DA PROCURA

Haverá alguma coisa que não tenha sido produzida pelo pensamento? Quer dizer, haverá alguma coisa que esteja para além do tempo? Estamos acostumados à ideia do crescimento físico. Precisamos de tempo para aprender, para compreender, e assim nos temos habituado à ideia da mudança através do tempo. Há o tempo físico; fisicamente, o tempo é necessário para se percorrer a distância que vai de um ponto a outro. Mas transpusemos esse conceito, essa conclusão, para o campo psicológico: «Não me conheço, por isso, preciso de tempo para me conhecer.» Psicologicamente, o tempo é posto lá pelo pensamento. Mas será que precisamos realmente de tempo para nos libertarmos da avidez? Estou a tomar isto como exemplo. Será que, de facto, precisamos de vários dias para nos vermos livres do ciúme, da ansiedade, da ambição, da inveja? Estamos habituados a pensar que sim. Quando digo: «Hei-de lá chegar,» o «hei-de» é tempo. É nosso hábito, é nossa tradição, é a nossa maneira de viver, afirmarmos: «Hei-de vencer a minha cólera, o meu ciúme, as minhas imperfeições.» Portanto, a mente tem-se acostumado à ideia de um tempo psicológico – amanhã, ou muitos amanhãs. Mas agora estamos a pôr isso em questão. Dizemos que isso não é assim. O tempo não é necessário para nos libertarmos da avidez. Isto é, se formos ávidos e estivermos libertos do tempo, não há nenhum

amanhã; «atacamos» isso, agimos, fazemos alguma coisa imediatamente. O pensamento inventa o tempo psicológico como um meio de evitar, de adiar, de aceitar aquilo que ele tem à frente de si próprio. O pensamento inventa o tempo psicológico a partir da sua indolência.

Seremos capazes de nos libertarmos da ideia do amanhã, psicologicamente? Entremos nisto, olhemos bem. Por exemplo, tomemos a nossa própria ansiedade, o nosso próprio vício sexual, ou o que quer que seja. Se pensarmos que através de certa actividade sensorial chegaremos onde queremos, o chegar lá é o movimento do tempo. Seremos capazes de ver a verdade disto, com essa mesma percepção a pôr um ponto final no problema? Está isso a acontecer enquanto falamos? Ou é apenas uma ideia?

Quando a mente investiga o tempo e descobre que é ilusória a ideia de «amanhã» como um meio para chegar a um fim, psicologicamente, então passa a haver apenas percepção e acção sem o intervalo do tempo. Por exemplo, quando vemos os perigos do nacionalismo – guerras, e tudo o mais – essa mesma percepção é a acção que acaba com o sentimento de se estar apegado a determinado grupo: todas as noites a televisão inglesa repete «Inglês, Inglês, Inglês», ou a televisão francesa repete: «Francês, Francês, Francês!»... Quando constatamos que essa divisão provoca problemas, e quando vemos o erro de pedirmos tempo para nos libertarmos do condicionamento de sermos ingleses ou franceses que carregamos desde a infância, essa percepção *é* a acção que cessa o conflito. Ver claramente isto exige uma mente muito séria, uma mente que diz: «Quero descobrir.»

A meditação é a suspensão do tempo psicológico. Isto é o que temos feito até agora; temos estado a meditar. Meditamos para descobrir a natureza do tempo. O tempo existe, é necessário, para nos deslocarmos daqui para acolá, mas psicologicamente o tempo

não existe. Descobrir isso é uma enorme verdade, um facto extraordinário, porque cortamos com todas as tradições. A tradição diz que precisamos de tempo, que precisamos de esperar, e que se fizermos isto ou aquilo chegaremos a Deus. Mas o esperar também tem de cessar. A esperança implica «futuro», tempo psicológico. Quando alguém está deprimido, ansioso, com um desesperado sentido de frustração, ele espera progredir, espera «aprender» a libertar-se. Mas quando vemos que, psicologicamente, não há futuro, então apenas lidamos com factos, e não com esperanças.

O que pesquisámos a respeito do tempo é o princípio da meditação. *Faz parte da meditação.*

Para descobrirmos se há alguma coisa para além do tempo, não podemos carregar com nenhum dos nossos problemas. Estamos carregados de problemas: problemas pessoais, problemas colectivos, problemas internacionais. Por que temos problemas? Perguntemos a nós próprios por que temos problemas: problemas sexuais, problemas imaginários, problemas de não termos emprego, problemas de frustração ao dizermos: «Quero atingir os céus e não sou capaz». Será possível viver sem um único problema? Isto é, quando qualquer problema surge, dissolvemo-lo nesse instante, não continuamos com ele. Continuarmos com ele é o movimento do tempo, o que mantém o problema. O que é um problema? Um problema é algo que não compreendemos, que não resolvemos, que não acabou; preocupamo-nos com ele, afligimo-nos com ele, não o entendemos, lutamos com ele dia após dia. A mente fica afectada por este processo. Mas se não houver tempo, não existe o problema. Vocês vêem isto no vosso coração – não na vossa mente, mas no vosso coração? Será que vemos que o homem, ou a mulher, que tem problemas, está prisioneiro do tempo e que, logo que uma questão aparece, se a mente está livre do tempo, esta lida com isso instantaneamente? No momento em que se tem a ideia

do tempo, dizendo: «Preciso de tempo para resolver o problema», afastamo-nos do facto; *e esse é que é o problema.* Se nos vamos investigar, a nós e à vida, não deve haver problema nenhum. A mente deve estar livre para observar.

Ao investigarmos algo para além do tempo, tem de haver um completo sentido de relacionamento que apenas acontece quando há amor. Amor não é prazer. Obviamente. Amor não é desejo. Amor não é a realização dos nossos próprios impulsos sensoriais. Sem essa qualidade de amor – faça-se o que se fizer: seja vestir roupas extravagantes, seja fazer o pino, seja sentar-se de pernas cruzadas em meditação durante o resto da vida – sem amor não há nada. Para encontrarmos alguma coisa para além do tempo, tem de haver bom relacionamento e uma qualidade de grande afeição, de amor, que não é resultado do pensamento; tudo isto é preciso para que nenhum problema exista.

Em meditação, que é levar a mente a uma absoluta quietude, é fútil qualquer esforço. Fazer um esforço para meditar significa a ilusão do tempo, significa luta, significa tentarmos chegar a algo que projectámos. Portanto, poderá existir uma observação sem esforço, sem controle? Estou a usar a palavra «controle» com grande hesitação, porque vivemos numa sociedade permissiva – cada um faz o que lhe apetece, quanto mais idiotice melhor, drogas, sexo, vestir roupas extravagantes. Este «orador» está a usar a palavra «controle» no sentido de que, quando há observação pura, não há necessidade de controlar. Não nos enganemos a nós próprios, dizendo: «Estou a fazer uma observação correcta, por isso, não preciso de controlar-me», e ficar-se satisfeito consigo próprio. Isso não tem sentido. Quando a mente está «sob controle», este controle é exercido pelo pensamento. O pensamento é limitado, e a partir dessa limitação ele deseja alguma coisa, por isso, afirma: «Tenho de controlar.» Uma mente assim torna-se escrava

de ideias, pondo de lado os factos, fica escrava de conceitos, de conclusões, como uma pessoa que acredita muito numa determinada religião e é incapaz de pensar livremente.

Uma mente que está em conflito, que tem problemas, que não tem bom relacionamento e que, portanto, não tem amor, é incapaz de ir mais além. Apenas pode chegar àquilo que ela *pensa* estar mais além dentro do seu próprio círculo. Ela pode inventar que está a ir mais além, mas não é assim. Se somos sérios e já chegámos a este ponto no qual todas as coisas que têm aprisionado o ser humano foram postas de lado, então na mente, no cérebro, e até nos sentidos, há uma amor imenso, com a inteligência que lhe é própria. Então podemos continuar a descobrir.

Uma mente que esteja aquietada não está aquietada apenas fisicamente. A quietude não é necessariamente o estarmos sentados em determinada posição. Podemos estar deitados, podemos fazer o que gostamos, mas o corpo tem de estar completamente tranquilo. Ele não pode estar a ser controlado, porque se impusermos o que quer que seja isso faz surgir o conflito. A mente, estando liberta e absolutamente tranquila, pode observar. Não se trata de «Eu estou a observar», há *apenas* observação sem o «eu». Se há um «eu» a observar, há dualidade, há separação. O «eu» é feito de muitas coisas, de lembranças, de experiências e de problemas passados, de problemas presentes e ansiedade. Se já percebemos isto, o «eu» está agora ausente. Não há um «eu» a observar. Há só observação.

E o que acontece então? O que temos estado a fazer é verdadeira meditação: uma investigação sobre o «eu», para a compreensão de nós mesmos, dos nossos problemas, desejos, pressões, conflitos e sofrimentos. Essa compreensão de nós mesmos só pode existir quando observamos as nossas reacções no relacionamento. Não podemos observar-nos afastando-nos e sentando-nos debaixo

de uma árvore; pode-se conseguir alguma coisa, mas é apenas no relacionamento que todas as nossas reacções nascem. A mente está agora num estado em que não há nenhum problema, nenhum esforço, nenhum controle e essencialmente nenhum querer, porque a vontade é a essência do desejo. «Eu quero», «eu tenho de» são o desejo a exigir alguma coisa que está no tempo. Para atingir algo tenho de exercitar a vontade para conseguir isso. Mas agora a mente está liberta de todas essas coisas.

Se já chegámos até aí, o que é que há? O ser humano tem procurado algo que seja sagrado, imperecível, incorruptível, intemporal. Ele diz: «Compreendi a minha vida completamente, e agora o que há? O que é que há mais além?» Toda a busca também tem de cessar, porque se estamos procurando Deus, ou a verdade, ou o que quer que seja, isso pode significar o nosso próprio prazer, os nossos impulsos sexuais, ou a resolução de determinados problemas. Procurar implica que quando encontramos o que procuramos, temos de re-conhecê-lo; e isso tem de nos satisfazer, de outro modo, atiramo-lo fora. Isso terá de responder a todos os nossos problemas – o que não acontecerá, porque os problemas são criados por nós próprios. Portanto, a pessoa que diz: «Estou a procurar», está desequilibrada, porque está a enganar-se a si mesma. Assim, quando tudo isso está completamente acabado, então a mente fica absolutamente serena e em pura observação. Alguma coisa para além disso é mera descrição, são simples palavras para tentar comunicar algo que é incomunicável.

Tudo o que cada um pode fazer é não tentar descrever isso; poderá é encontrar alguém com a mesma capacidade, intensidade e no mesmo nível. Assim, o que é comunicar? É encontrar alguém que tenha a mesma intensidade, que esteja no mesmo nível, ao mesmo tempo que nós. Não será? Isso é amor. Não falo de amor físico, falo de amor que não é desejo, que não é prazer. Encontrar

alguém com a mesma intensidade, que esteja a ver ao mesmo tempo e com a mesma paixão – isso é amor.

Se há esse amor, e temos essa qualidade da mente que está em silêncio, há comunicação sem palavras. Essa é uma comunicação que é uma verdadeira comunhão, é uma partilha completa de algo que não pode ser posto em palavras. No momento em que o traduzimos em palavras, ele desaparece, porque a palavra não é aquilo que descreve.

Portanto, onde estamos nós? Onde estamos nós em relação ao que escutámos, ao que aprendemos, ao que cada um viu por si próprio? Terão sido apenas palavras que vamos transportar connosco? Ou haverá uma mudança profunda, fundamental, de tal modo que nos libertou de todos os problemas psicológicos, que nos libertou do medo, existindo esse perfume que nunca morre, que é amor?

E desse amor nascem inteligência e acção.

A MEDITAÇÃO E A TRANSFORMAÇÃO NA CONSCIÊNCIA

Será que escutamos o que dizemos uns aos outros? Cada um está a falar consigo mesmo a maior parte do tempo, e quando vem alguém que lhe quer dizer alguma coisa não tem tempo, disposição, ou mesmo intenção de escutar. Há uma surdez constante; não se cria espaço para ouvir, de modo que não nos escutamos uns aos outros... Não se ouve apenas com os ouvidos; ouvir é também escutar o significado da palavra, assim como o som da palavra.

O *som* é muito importante; quando há som, há espaço. Só no espaço é que o som pode ter lugar. Portanto, a arte de escutar não consiste apenas em ouvir com os ouvidos, mas também em escutar o «som» da palavra, e para isso é necessário existir espaço na mente. Mas se ouvirmos e ao mesmo tempo estivermos sempre a «traduzir» o que se está a dizer de acordo com os nossos próprios preconceitos e as nossas reacções de agrado ou desagrado, então *não* estamos a escutar.

Será que podeis escutar, não apenas o que agora se está a dizer, mas também a vossa própria reacção a isso, sem corrigir essa reacção para a pôr de acordo com o que está a ser dito? Há, então, um processo importante a acontecer: estais a escutar não só o que se está a dizer, mas também as vossas próprias reacções. Dais assim

espaço ao «som» das vossas próprias reacções, tal como dais espaço ao que se está a dizer.

Tudo isto implica uma enorme atenção – o que não significa entrar numa espécie de transe... Se se escutar com grande atenção, nesse escutar há um «milagre». O milagre é que se está inteiramente com o facto do que se está a dizer, ao escutá-lo, e simultaneamente se estão a escutar as próprias reacções, o que é instantâneo. Escuta-se assim o som de tudo isso, dando-lhe completa atenção, o que significa que se tem espaço na mente. Isto é uma arte, que não se aprende em qualquer universidade, mas sim escutando todas as coisas – um regato que corre, os pássaros, um avião que passa, a nossa mulher ou o nosso marido – o que é muito mais difícil, porque cada um se habituou ao outro. Ao fim de dez anos, por exemplo, ela «sabe» muito bem o que ele vai dizer e ele também «sabe» o que ela dirá; e fecham completamente os ouvidos...

Sereis capazes de aprender – não «amanhã», mas agora, a arte de escutar? Ou seja, aprender a ter consciência das vossas próprias reacções e a deixar espaço para o «som» do vosso próprio ritmo, escutando também o que é exterior? É um processo total, este escutar, uma actividade unitária. É uma arte que exige a nossa maior atenção, porque quando estamos inteiramente atentos não há «aquele que escuta», há apenas a compreensão do facto, vendo a sua realidade ou a sua falsidade. E se realmente queremos investigar a natureza de um cérebro que é verdadeiramente religioso e meditativo, temos de escutar atentamente *tudo*. É como escutar o movimento de um poderoso rio.

Será que a religião faz parte da estrutura do pensamento ou está *para além* dele? O pensamento, que se baseia sempre na experiência, no conhecimento acumulado e na memória, é muito limitado. *Examinar o que está para além do pensamento, sem ter o*

pensamento a examinar – é essa a dificuldade. Vemos que a actividade do pensamento, em qualquer direcção, tanto no mundo tecnológico como psicologicamente, é limitada. E, portanto, o pensamento com toda a sua actividade, tem de gerar conflito. Quando compreendemos isso, qual é então o instrumento que é capaz de investigar algo que não tem nada a ver com a actividade do pensamento? E isso será possível?

O pensamento é capaz de investigar a sua própria actividade, a sua própria limitação, o seu próprio processo de construir coisas – destruindo uma coisa e criando outra qualquer. O pensamento é capaz de criar uma certa ordem na sua própria confusão, mas essa ordem é limitada, não é, portanto, a ordem suprema que abrange toda a existência.

Talvez «investigar» não seja a palavra correcta, porque não se pode investigar aquilo que está para além do pensamento. Compreender se é possível *observar* sem qualquer movimento do pensamento, observar a árvore, escutar o regato, sem nenhuma interferência da palavra, observar apenas, sem qualquer movimento de lembranças passadas entrando na nossa observação, exige que se esteja completamente liberto do passado.

Será que somos capazes de observar sem a palavra, sem todas as lembranças e associações que ela traz consigo? Será que somos capazes de olhar a nossa esposa – ou o nosso marido, ou a nossa namorada – sem a palavra «esposa», sem todas as lembranças que essa palavra contém? Vejamos a importância disto: olharmos para ela, ou para ele, ou para o rio, como se fosse pela primeira vez. Como sabeis, ao acordarmos de manhã, e olhamos pela janela, vendo montanhas, vales, árvores, campos verdes, temos uma visão maravilhosa – quando olhamos para tudo isso como se tivéssemos acabado de nascer... Isso significa observar sem nenhuma predisposição, sem nenhuma conclusão ou preconceito. Mas não

somos capazes de o fazer se estamos meio adormecidos... Se percebemos o que tudo isto implica, fazemo-lo facilmente. Se olho a minha mulher a partir de todas as imagens, de todos os incidentes, de todas as memórias e feridas psicológicas, nunca a olho realmente. Estou sempre a olhá-la através das imagens de passadas lembranças. Será que somos capazes de olhar a nossa namorada, a nossa mulher ou o nosso marido, sem essas imagens, sem essas lembranças, como se os olhássemos pela primeira vez?

Observar a natureza de um cérebro religioso, não contaminado pelo pensamento, necessita da nossa maior atenção. Isso significa que estamos totalmente libertos de qualquer dependência de um guru, de uma igreja, das nossas ideias e tradições – completamente libertos para observar. Quando assim observamos, o que é que acontece na própria natureza do cérebro?

Sempre olhei a árvore, o rio, o céu, a beleza de uma nuvem, a minha mulher, os meus filhos, o meu marido, a minha filha, com uma lembrança, com uma imagem. É o meu condicionamento. E você chega e diz-me para olhar sem a palavra, sem a imagem, sem todas as lembranças do passado. E «eu» digo: não sou capaz de fazer isso. A minha reacção imediata é que não sou capaz de o fazer. *O que significa que não estou realmente a escutar o que Você está a dizer.* A resposta é instantânea, e «eu» digo: «Não sou capaz de o fazer». Ora, preste atenção, repare que dizer «Não sou capaz de o fazer» é uma forma de resistência, porque estou tão dependente de um determinado guru, de alguma doutrina religiosa, etc., que receio abandonar isso. Preciso de dar atenção a essa reacção, e também de escutar o que Você está a dizer: que para observar temos de estar completamente libertos da palavra e do conteúdo da palavra – e escutá-los a ambos.

Assim, precisamos de estar conscientes deste movimento – a resistência e o escutar, querermos escutar e sabermos que não so-

mos capazes de escutar se estamos a resistir. Não nos afastemos disso. Não digamos: «Devo escutar». Observemos apenas tudo isso, para que criemos uma atenção total.

A observação pura acontece sem a actividade do «eu». A palavra faz parte do «eu»: a palavra, as lembranças, as feridas psicológicas acumuladas, os medos, as ansiedades, a dor, a mágoa, todas as aflições da existência humana são o «eu», que é a «minha» consciência. E quando há observação pura, tudo isso desaparece. Nada disso entra na observação. Nela não há nenhum «eu» a observar. Então, com essa observação no viver diário existe ordem completa. Não existe contradição. A contradição é desordem, e essa mesma contradição, com a sua desordem, tem a sua limitada «ordem» peculiar.

Podemos então perguntar o que é meditação – não «como» meditar. Quando perguntamos «como», esperamos que haja alguém para nos dizer o que fazer. Se não perguntamos «como», e perguntamos o que é meditação, então temos de pôr em acção a nossa própria capacidade, a nossa própria experiência, por muito limitada que seja; temos de pensar. Meditar é ponderar, reflectir, dedicar-se, não *a* alguma coisa, mas ter espirito de dedicação. Espero que estejais a escutar, para descobrirdes por vós mesmos, porque ninguém, *ninguém* pode ensinar-vos o que é meditação, por muito comprida que seja a barba dessa pessoa ou por mais estranho que seja o vestuário que ela use. Descobri por vós mesmos e ficai com o que descobrirdes por vós, não fiqueis dependentes de ninguém.

É preciso compreender muito cuidadosamente o significado da palavra *meditação*, cuja raiz é «medir». E o que é que isso implica? Desde os antigos gregos até aos tempos modernos, todo o mundo tecnológico está baseado no medir. Não é possível construir uma ponte, ou um espantoso edifício de cem andares sem

essa operação que é medir. Interiormente também estamos sempre a medir: «Eu fui, eu serei»; «Eu sou isto; eu fui isto, eu tenho de ser aquilo» – o que não é apenas medida, mas também comparação. Medir é comparar: «tu és alto, eu sou baixo; eu sou branco e tu és preto». Compreendei o sentido da comparação e das palavras *melhor* e *mais,* e não as useis interiormente, psicologicamente. Estais a fazer isso agora, enquanto estamos a conversar?

Quando o cérebro está liberto da comparação psicológica, as próprias células do cérebro que têm sido usadas para comparar, que foram condicionadas por essa comparação, despertam subitamente para a verdade de que, psicologicamente, a comparação é destrutiva. Portanto, as próprias células do cérebro sofrem uma mutação. O vosso cérebro tem estado habituado a ir numa certa direcção, e pensais que esse é o único caminho para o que quer que esteja no fim desse caminho. O que está no fim desse caminho é, naturalmente, aquilo que inventais. E quando chega um homem que vos diz que essa direcção não vos levará a lado nenhum, resistis, dizendo: «Não, Você está enganado, todas as tradições, dizem que Você não tem razão». O que significa que não investigastes realmente – estais a citar outras pessoas, o que quer dizer que estais a resistir. Assim o homem diz: «Não resistais, escutai o que estou a dizer; escutai aquilo que estais a pensar, qual é a vossa reacção e também o que estou a dizer». Portanto, escutai tudo isso. E para assim se escutar, precisais de prestar atenção, o que significa que há espaço na vossa mente.

Assim, descubramos se podemos viver – não em momentos de uma determinada «meditação», mas viver a vida diária – sem comparar psicologicamente. Viver uma vida sem esse sentido de medir, de comparar, é meditação. Meditação implica um sentido de profunda compreensão dessa mesma palavra; e a própria compreensão, a percepção profunda dessa palavra é a *acção* que fará

acabar a medida, o «mais», o «menos», etc., a comparação psicológica.

E o que há ainda a considerar em meditação? Já vimos a natureza da atenção, do completo escutar: para escutar tem de haver espaço e tem de haver «som» nesse espaço. E vamos agora perguntar se existe algo sagrado. Não estamos a dizer que existe ou não existe. Existirá algo nunca tocado pelo pensamento? Não estou a dizer que eu o tenha atingido, dizer isso é completamente sem sentido. Haverá realmente algo para além do pensamento, algo que não é matéria?

O pensamento é um processo material. Assim, qualquer coisa construída pelo pensamento é limitada e, portanto, não é completa, não é o todo. Haverá algo que está inteiramente fora do mundo do pensamento? Estamos a inquirir juntos. Não estamos a dizer que há ou que não há. Estamos a inquirir, a dar atenção, a escutar – o que significa que toda a actividade do pensamento termina – excepto no mundo físico, onde tenho de fazer coisas – tenho de ir daqui para ali; tenho de escrever uma carta; tenho de guiar um carro; tenho de comer; tenho de cozinhar e de lavar a loiça... Nesse campo, tenho de usar o pensamento, embora ele seja limitado e rotineiro. Mas interiormente, isto é, psicologicamente, não pode haver uma actividade que leve mais longe a não ser que o pensamento tenha terminado por completo. Isto é óbvio. Para se observar algo para além do pensamento este tem de parar. Mas é infantil, imaturo, perguntar: «Qual é o método para fazer parar o pensamento? É a concentração, o controle?» Mas quem é o controlador? Para inquirir, para ter uma percepção mais profunda, para observar se há algo mais além, não construído pelo pensamento, este tem de cessar completamente. A própria necessidade de descobrir suspende o pensamento. Se quero subir uma montanha, tenho de trabalhar dia após dia, subindo cada vez mais. Ponho

nisso toda a minha energia. Assim, a própria necessidade de descobrir se há algo mais, além do pensamento, cria a energia que faz então parar o pensamento. A própria importância de o pensamento cessar, para observar mais além produz esse cessar. É muito simples. Portanto, não o compliquemos. A intenção de nadar é mais forte do que o medo de nadar.

Isto é importante, porque o pensamento, apesar de limitado, tem o seu próprio espaço, a sua ordem própria. Quando cessa a actividade do pensamento limitado, então existe espaço, não só espaço no cérebro, mas *espaço*. Não o espaço que o «eu» cria à roda de si mesmo, mas o espaço que não tem limite. O pensamento é limitado e, faça o que fizer, será sempre limitado porque, por natureza, é condicionado.

Quando o pensamento descobre por si mesmo a sua limitação, e vê que essa limitação está a criar destruição no mundo, então essa mesma observação leva-o a parar, para descobrir algo novo. E então há espaço e há silêncio.

A meditação é assim compreender o que significa medir, comparar, psicologicamente e é, portanto, o findar desse medir: é o findar do desejo de «vir a ser». E é também perceber que o pensamento é sempre limitado: pode pensar no ilimitado, mas esse «ilimitado» é ainda nascido do limitado.

Quando o pensamento fica suspenso, o cérebro, que está constantemente a tagarelar e em desordem, torna-se subitamente silencioso – sem nenhuma compulsão, sem nenhuma disciplina – porque vê o facto, a verdade da sua própria limitação. E do ver o facto, a verdade, que estão para além do tempo, nasce o silêncio.

O pensamento pára. E então sente-se no cérebro silêncio completo. O pensamento, com todo o seu movimento, cessa. Cessa, mas pode ser trazido à actividade quando ele é necessário no mundo físico. Agora, está quieto, silencioso. E onde há silêncio tem de

haver espaço, um espaço imenso, porque não há «eu». O «eu» cria o seu próprio e limitado espaço. Mas quando não há «eu», quer dizer, quando não há nenhuma actividade do pensamento, há então profundo silêncio no cérebro, porque está agora liberto de todo o seu condicionamento.

E é apenas onde existe espaço e silêncio que pode haver algo *novo*, que é intocado pelo tempo/pensamento. Pode ser isso – *talvez* – o que há de mais sagrado. Ele é talvez aquilo a que não se pode dar nome... É talvez o Inominável. E quando isso está, há inteligência, compaixão, ou seja, amor por todos os seres. E a vida assim não é fragmentada. É um processo unitário, total, cheio de movimento e de vida.

E a morte é tão importante como a vida, como o viver. Ambos andam juntos. Viver significa morrer. Pôr fim a toda a aflição da vida, ao sofrimento, à ansiedade, é morrer. É como se fossem dois rios correndo juntos, com um tremendo volume de água... E tudo isto, desde o princípio da nossa conversa até agora, faz parte da meditação. Estivemos a examinar a natureza humana, e vemos que ninguém pode produzir nela uma mutação radical excepto nós mesmos.

O AUTOCONHECIMENTO É LIBERTADOR

Temos de ser interiormente livres para sermos uma luz para nós mesmos. Esta luz não nos pode ser dada por ninguém, nem podemos acendê-la na candeia de outro. Se quisermos acendê-la na candeia de outro, ela só será também uma candeia, e poderá ser apagada. A própria investigação para descobrir o que significa ser uma luz para si mesmo faz parte da meditação. Vamos investigar juntos o que isso significa, e ver como é extraordinariamente importante ter esta luz.

Estamos condicionados para aceitar a autoridade – a autoridade do sacerdote, de um livro, de um guru, a autoridade de alguém que diz que sabe. Em todas as questões espirituais, se é que se pode usar essa palavra «espiritual», não deve existir autoridade alguma; de outro modo não podemos estar livres para descobrir, por nós mesmos, o que a meditação significa.

Para penetrarmos na questão da meditação, precisamos de estar interiormente livres de toda a autoridade, de toda a comparação. Temos de estar livres de toda a autoridade, incluindo especialmente a deste «orador», porque se seguis o que ele diz já não estais a investigar. Temos de perceber a importância da autoridade do médico, do cientista, e de compreender que, interiormente, temos de pôr totalmente de lado a autoridade, quer a autoridade de um outro, quer a da nossa própria experiência, do nosso conhecimento

acumulado, das nossas conclusões, dos nossos preconceitos. As nossas próprias experiências, a nossa compreensão pessoal das coisas também se tornam a nossa própria autoridade: «Eu entendo assim, portanto, tenho razão.»... Temos de estar conscientes de todas estas formas de autoridade. De outro modo, nunca podemos ser uma luz para nós mesmos. E quando somos uma luz para nós mesmos, somos uma luz para o mundo, porque o mundo somos nós e nós somos o mundo.

Assim, não há ninguém para nos guiar, ninguém para nos dizer que estamos a «progredir», ninguém para nos encorajar. Na meditação, temos de manter-nos sós, ou seja, não influenciados por ninguém. E esta luz para nós mesmos pode apenas surgir quando investigamos em nós aquilo que somos. Isso é *estarmos atentos a nós mesmos*, para sabermos o que somos. Não segundo os psicólogos, não segundo alguns filósofos, não segundo este «orador», mas estarmos conscientes da nossa própria natureza, do nosso próprio pensar, e sentir, para descobrirmos toda essa estrutura. Conhecer-nos a nós mesmos é extraordinariamente importante. Não se trata da descrição dada por outra pessoa, nem do que pensamos que somos ou do que pensamos que deveríamos ser, mas do que realmente *é*, do que de facto se está a passar em nós.

Já alguma vez tentastes fazer isto? Sabeis como é difícil estarmos conscientes do que de facto está a acontecer dentro de nós mesmos? Porque geralmente observamos através dos conhecimentos do passado – que adquirimos sob a forma de experiências que tivemos, ou de conhecimentos recebidos de outra pessoa – e então estamos a examinar-nos a partir dessa base que é o passado. Portanto, não estamos realmente a observar *o que é*.

Tem de haver liberdade para observar e, então, nessa observação toda a estrutura e natureza de cada um de nós começa a revelar-se. Muito poucas pessoas vos dirão tudo isto porque muitas

outras têm os seus interesses próprios, querem formar organizações, grupos, etc... Assim, é importante dar completa atenção ao que está a ser dito.

Para a compreensão de si mesmo, tem de haver observação, e essa observação só pode acontecer no *agora*. E não deve ser o passado a observar o agora. Isto é, quando observo o agora a partir das minhas conclusões passadas, dos meus preconceitos, esperanças, medos, etc., isso é uma observação do presente a partir do passado. Penso que estou a observar agora, mas a observação do *agora* só pode ter lugar quando não há um «observador» – condicionado pelo passado. Esse «observador» *é* o passado. A observação do *agora* é extremamente importante. O movimento do passado a encontrar-se com o presente tem de acabar aí; isso é que é o *agora*. Mas se deixamos que isso continue, então o «agora» torna-se o «futuro», ou o «passado», mas nunca o agora actual. A observação só pode ter lugar no próprio acto de a realizar: quando estamos irritados, quando sentimos avidez, temos de observar isso tal como *é*. O que significa não o condenar, não o julgar, mas observá-lo e deixá-lo florescer e murchar, desaparecer. Compreendeis a beleza disto?

Tradicionalmente, somos educados para reprimir, ou para ir numa certa direcção. O que estamos a dizer é: *observemos* a nossa irritação, a nossa avidez, as nossas exigências sexuais, ou seja o que for, mas observemos sem o passado e assim a irritação pode florescer e desaparece, morre. Quando fazemos isso não mais ficaremos irritados. Já alguma vez fizestes isto? Fazei-o alguma vez, e podereis descobri-lo por vós. Dai espaço à observação em que não há nenhuma escolha: observai apenas a vossa ambição, a vossa inveja, o vosso ciúme, o que quer que seja, e nessa própria observação, isso floresce e sofre uma mudança radical. Essa mesma observação sem base no passado produz uma mudança.

Estar atento a si mesmo, sem nenhuma escolha, e ver o que está realmente a acontecer no *agora* é deixar florescer todo o movimento do «eu». E o que está a acontecer sofre uma transformação radical, se não houver nenhuma influência do passado, se não houver nenhum «observador», que é esse passado, com todo o seu condicionamento (conclusões, preconceitos, etc.); ao fazermos isso, é óbvio que a autoridade não tem nenhum lugar. Não há nenhum intermediário entre a nossa observação e a verdade. Ao fazermos isso tornamo-nos uma luz para nós mesmos. Então, não pedimos a alguém que nos diga como proceder. No próprio observar, há a acção, há a mudança. Experimentai-o!

Assim, a liberdade para observar e, portanto, a ausência de qualquer autoridade, é essencial.

Então, a busca de experiências que geralmente queremos ter, deve terminar. Vou mostrar-vos porquê. Todos os dias temos várias espécies de experiências, que vamos registando. E esse registo torna-se memória, distorce a observação. Se, por exemplo, somos cristãos, temos um condicionamento de dois mil anos, relativamente às nossas crenças, dogmas, rituais, à existência de um Salvador, e queremos ter «experiências» relacionadas com isso. Teremos essas «experiências», obviamente, porque é esse o nosso condicionamento. Na Índia, têm centenas de deuses e estão condicionados em relação a isso, e assim têm visões desses deuses, porque vêem de acordo com o seu condicionamento. Quando estamos fartos de todas as experiências físicas, queremos outra espécie de experiência, a experiência espiritual, para descobrirmos se há deus, para termos visões, etc. Teremos visões, «experiências», de acordo com o nosso condicionamento particular, evidentemente, porque a nossa mente está condicionada dessa maneira. Precisamos de ter consciência disso e de ver o que está implicado nas «experiências».

O que é que está implicado nessas experiências? Tem de haver um experienciador para experienciar. O «experienciador» é tudo aquilo que ele deseja experienciar, tudo aquilo que lhe foi transmitido, todo o seu condicionamento. E deseja experienciar algo a que chama «Deus», ou «nirvana» (um estado de bem-aventurança), ou seja o que for. Assim, ele experienciará isso. Mas a palavra «experiência» implica re-conhecimento, e re-conhecimento implica que já se conhece. Não é, portanto, uma coisa nova. Assim, a mente que procura experiências está realmente a viver no passado, e não é capaz de compreender algo totalmente *novo*, original. É necessário pois libertarmo-nos da ânsia de experiências «espirituais».

É extremamente árduo aprofundar esta espécie de meditação, porque queremos uma vida fácil, confortável, «feliz», sem dificuldades. E, por isso, quando alguma coisa difícil se apresenta, e que exige a nossa atenção, a nossa energia, dizemos: «Bem, isso não é para mim, vou por outro lado.» Observemos, então, os nossos medos, os nossos prazeres, os sofrimentos e todas as complexidades da vida diária, no nosso relacionamento. Observemos tudo isso com muito cuidado. *Observar* implica que não há «observador», (o «eu», com as suas opiniões, juízos, preconceitos, etc.) e que, portanto, não há que reprimir, não há que recusar nem aceitar, há apenas que observar – o nosso medo, por exemplo. Quando existe medo, ele distorce sempre a percepção. Quando andamos à procura de prazer, isso é também um factor de distorção. Quando existe mágoa, sofrimento, ele é um fardo, que dificulta uma verdadeira observação. Assim, a mente que está a aprender o que é meditação precisa de estar liberta de tudo isso e de compreender o relacionamento diário. Isto é muito mais difícil, porque o nosso relacionamento com as pessoas se baseia nas imagens que temos

uns dos outros. Enquanto existir um criador dessas imagens, esse criador de imagens impede um relacionamento real entre as pessoas. É essencial compreender isto, antes de se poder penetrar profundamente na questão da meditação, e é por isso que muito poucas pessoas meditam de maneira correcta.

Todos os sistemas de meditação, praticando um método dia após dia, afirmam que o pensamento tem de ser controlado, porque o pensamento é o factor de perturbação para uma mente tranquila. Ora, quando examinamos isso, perguntamos: quem é o «controlador»? Considera-se importante controlar o pensamento e diz-se: «Vou tentar controlá-lo», mas ele escapa-se constantemente. Passam-se quarenta anos a controlar e ele escapa-se a todo o momento...

Assim, temos de perguntar, quem é o «controlador». E por que é que é tão importante fazer tão grandes esforços para controlar? Isso significa conflito entre o pensamento que se escapa e outro pensamento que diz: «Tenho de o controlar». É uma batalha constante, uma luta, um verdadeiro conflito. Temos pois de perguntar quem é o «controlador». O «controlador» não será outro pensamento? Assim, um pensamento que assume o domínio, diz: «Tenho de controlar o outro pensamento.» Um fragmento tenta controlar outro fragmento.

O que é importante é descobrir que só existe *pensar*, e não o pensador e o pensamento e, assim, o «pensador» a controlar o pensamento. Há apenas pensar. Portanto, o que nos interessa não é como controlar o pensamento, mas todo o processo de pensar. Por que deverá ele parar? Se só existe pensar, por que deverá ele parar? Pensar é um movimento, não é verdade? Pensar é um movimento no tempo, de «aqui» para «ali». Poderá esse tempo cessar? É esta a questão, e não como parar o pensar. Na meditação, os gurus dão ênfase ao controle, mas onde há controle do pensamento tem de

haver esforço, tem de haver conflito, e repressão. E onde há repressão, há todas as espécies de comportamento neurótico.

Será possível viver sem nenhum controle? O que não significa fazermos o que nos apetece, sermos completamente permissivos. Será que na nossa vida diária, psicologicamente, é possível viver sem controle algum? É possível. Não conhecemos uma vida sem sombra de controle. Só conhecemos o controle. E este existe onde há comparação. Comparo-me contigo e quero ser como tu, porque és «mais» inteligente, «mais» brilhante, «mais» espiritual. Quero ser como tu, assim faço um esforço para ser como tu. Se psicologicamente não houver comparação alguma, o que acontece? Sou o que sou. Não sei o que sou, mas sou isso. Não há nenhum movimento para alguma coisa que penso que é «mais». Quando não existe comparação, o que acontece? Serei estúpido porque me comparo contigo que és intelectualmente brilhante, ou a própria palavra «estúpido» me faz estúpido?

Geralmente, quando vamos a um museu, olhamos para os vários quadros, comparamo-los, dizendo que um é melhor do que um outro. Somos tradicionalmente treinados dessa maneira: na escola, dizemos que devemos ser melhores do que outro, e passar-lhe à frente. Todo o processo dos exames é comparação, é esforço. Estamos a dizer que quando compreendemos esse processo de medir, de comparar, psicologicamente, e quando vemos o seu erro, a sua irrealidade, então estamos em presença de *o que é*, da realidade. Temos exactamente *o que é.* E só podemos enfrentar e resolver *o que é* quando temos energia. E essa energia é dissipada na comparação. Mas agora temos essa energia para observar *o que é*, para observar a realidade do *agora.* Portanto, *o que é* sofre uma transformação radical.

Assim, o pensamento divide-se a si próprio em «controlador» e «controlado». Mas só existe *pensar;* não existe nem controlador nem controlado, mas apenas o acto de pensar.

Pensar é um movimento no tempo como medida (entre *o que é* e o «que deveria ser»). Será que isso pode cessar naturalmente, facilmente sem nenhum controle? Quando faço um esforço para o fazer cessar, esse esforço vem do pensamento, que continua a actuar. Estou a enganar-me a mim mesmo, dizendo que o «pensador» é diferente do pensamento. Assim, só existe *pensar*. O «pensador» *é* o pensamento. Não há pensador se não há pensamento. Será que este pensar, que é um processo, um movimento, no tempo, pode suspender-se? Isto é, pode o tempo psicológico ter uma paragem?

Esse tempo é o passado. Psicologicamente, o futuro não existe. Esse futuro é apenas o passado encontrando-se como presente, modificando-o, mas continuando o seu movimento. O tempo psicológico é pois um movimento da mente a partir do passado, modificado, mas continuando ainda. Esse processo, que é todo o movimento do conhecido, isto é, do nosso passado psicológico, deve parar. A não ser que estejamos libertos desse processo, não é possível a observação do *novo*. Esse movimento deve parar, mas não é possível pará-lo pela vontade – o que significa controlar. Não é possível, também, pará-lo pelo desejo – que faz parte da sensação, do pensamento, da imagem. Assim, como é que este movimento cessa naturalmente, de modo fácil e agradável, sem darmos por isso?

Já alguma vez abandonastes instantaneamente, *no momento* – alguma coisa que vos dá muito prazer? Já o fizestes? Podeis fazê-lo com sofrimento e desgosto, não estou a falar disso (porque, nesse caso, quereis esquecê-lo), mas de alguma coisa que vos dá imenso prazer. Desistir dela instantaneamente, sem nenhum esforço. Já o fizestes? O passado está sempre a condicionar-nos. Vivemos no passado – «alguém me *magoou*», «alguém me *disse*» – a nossa vida é «vivida» no passado. O incidente de agora é trans-

formado em memória, e a memória torna-se o passado. Assim, vivemos no passado. Será que esse movimento do passado pode parar?

O passado é um movimento – modificado através do presente – para o «futuro». É esse o movimento do tempo psicológico. O passado avança sempre ao encontro do presente e continua o seu movimento. O *agora* é não-movimento, porque não há *conhecimento* anterior do que é o agora – só se *conhece* o movimento. E o agora é imóvel. O agora é o passado a encontrar o presente e a *acabar* aí. Assim, o movimento do passado encontra o *agora*, que é imóvel, e pára. Portanto, o pensamento, que é o movimento do passado, encontra completamente o presente, e termina aí. É preciso reflectir e meditar sobre isto.

O que há a considerar a seguir é a mente – que não é apenas matéria, o cérebro, mas é também sensação e todas as coisas que o pensamento introduz nessa mente. Ela é consciência, e nessa consciência existem várias exigências inconscientes. Será que a totalidade da consciência pode ser observada como um todo e não fragmento por fragmento? Porque, se examinarmos por fragmentos, isso será interminável. Só quando há uma observação da consciência no seu todo, é que há uma paragem dela, ou seja, a possibilidade de algo diferente. Assim, será possível que toda essa consciência seja observada *como um todo*? É possível. Veremos que é possível, se o fizermos. Quando se olha para um mapa com o desejo de se ir a um certo lugar, há uma direcção. Observar o mapa todo é não ter direcção alguma. Vejamos como isto é simples, não o tornemos complicado. Assim, do mesmo modo, olhar toda esta consciência é não ter nenhuma direcção, o que quer dizer não ter nenhum motivo. Quando somos capazes de observar totalmente qualquer coisa – nós mesmos ou a nossa consciência – não existe nenhum motivo e, portanto, nenhuma direcção.

Assim, para observarmos a nossa consciência na sua totalidade, não deve existir nenhum motivo, nenhuma direcção. Será isso possível quando fomos treinados para fazer tudo com um motivo? A acção com um motivo é o que somos treinados a fazer, aquilo para que somos «educados». As religiões dizem: devemos ter um motivo. Mas no momento em que temos um motivo, que é o prazer ou a dor, o prémio ou o castigo, isso dá-nos uma direcção e, portanto, nunca se é capaz de ver o todo. Se compreendemos isso, se o vemos realmente, então não temos nenhum motivo; e não perguntamos: «Como vou libertar-me do meu motivo?» Só podemos ver uma coisa totalmente quando não há uma direcção, quando não existe um centro a partir do qual pode ter lugar uma direcção. O centro é o motivo. Se não existir motivo, não há centro e, portanto, não existe uma direcção. Tudo isto faz parte da meditação.

Assim, a mente está agora preparada para observar, sem movimento algum. E porque compreendemos a necessidade de nos libertarmos da autoridade, do fardo do passado, etc., mantemo-nos completamente sós (sem dependermos de qualquer influência) para podermos ser uma luz para nós mesmos. Não há, portanto, nenhum conflito; o cérebro já não está a registar. Deste modo, a mente está sem um único movimento. Está, portanto, silenciosa; não com um silêncio imposto, nem com um silêncio cultivado, o que não tem nenhum sentido, mas com um silêncio que não resulta do esforço para parar o ruído. É uma consequência natural do viver diário. E esse viver diário tem a sua beleza, que faz parte da ausência de agitação da mente.

E o que é a beleza? Será a descrição de alguma coisa que vemos, a altura de uma montanha, o contraste das sombras e da luz, uma pintura, uma escultura de Miguel Ângelo?... O que é a beleza? Estará nos nossos olhos, ou é exterior? Ou não está nos nossos

olhos nem no exterior? Dizemos que a beleza de uma maravilhosa catedral ou a de uma pintura, por exemplo, é exterior. Ou estará nos nossos olhos, porque foram treinados para ver o que é «feio» - o que não é «proporcionado», o que não tem «estilo»? Estará então, a beleza no exterior, ou nos olhos, ou a verdadeira beleza não tem nada a ver nem com os olhos, nem com o exterior?

A beleza *está* quando o «eu» não está. Quando dizemos: «É maravilhosamente proporcionado», «Tem grandeza, tem estilo», é o «eu» a olhar, é o «eu» a julgar (segundo o seu condicionamento). Mas quando o «eu» não está, é que há beleza. A beleza é isso. Geralmente, fala-se em «expressar», porque esse «expressar» dá satisfação ao «eu», mas quando aquela beleza existe, pode acontecer que ela não se expresse... Essa beleza existe quando o «eu», com todas as suas aflições, ansiedades e mágoas, não está presente. Quando isso acontece, então *há* beleza.

Assim, agora a mente está tranquila, sem nenhum movimento. Então, o que é que existe quando o movimento do pensamento pára? Será que a compaixão, que é o amor por todos os seres, é um impulso mental? Pensa-se que se é compassivo quando se faz alguma coisa por outro, quando se vai para alguma aldeia indiana, por exemplo, para ajudar as pessoas. Em tudo isso pode haver afeição, mas geralmente é sentimentalismo, sob várias formas. Nós estamos a pedir algo muito mais importante, ou seja, quando não há nenhum movimento do «eu», então o que acontece, o que é que existe? Será compaixão, amor? Ou será ainda algo para além disso? Isto é, haverá algo que brota da origem e que é, portanto, sagrado? Não sabemos o que é sagrado. Pensamos que as nossas imagens numa igreja, num templo, são sagradas. Mas as imagens são criadas pelo pensamento. E o pensamento é um processo material. Quando não há nenhum movimento do pensamento, será que há algo totalmente vindo

da origem, completamente intocado pela humanidade, intocado por todo o processo do pensamento? Isso é talvez aquilo que é original e que por vir da origem é sagrado.

Isto é verdadeira meditação. Começar logo de início num estado de não saber. Se se começa com o que se «conhece», acaba-se na dúvida. Se se começa com o não saber, investiga-se e encontra-se realmente a verdade, que é certeza. Começámos dizendo que precisamos de pesquisar em nós mesmos, e «nós mesmos» é o conhecido, portanto, esvaziemo-nos do conhecido. E assim, a partir desse vazio, tudo o resto flui naturalmente.

Onde existe algo sagrado – e o sagrado existe no acto de meditar – a vida tem um sentido totalmente diferente. Nunca é superficial. Se temos isso, tudo o que é importante está aí.

UMA DIMENSÃO PARA ALÉM DO PENSAMENTO

Onde quer que se vá, pelo mundo, observam-se as constantes tentativas da mente humana para procurar averiguar se há algo realmente sagrado, divino, incorruptível.

Para encontrar isso, os sacerdotes, por todo o mundo, têm dito que se deve ter fé em algo a que o homem tem chamado Deus. Mas será que se pode investigar e saber se Ele existe, ou não, quando se obedece a alguma religião ou crença particular? Ou será isso apenas invenção de uma mente que tem medo, que vê que tudo está em constante mudança, que tudo é transitório, e procura algo permanente, que esteja para além do tempo?

É importante estar-se interessado neste problema, quer se acredite ou não, porque, a não ser que se descubra essa dimensão, que se aprenda sobre isso, a vida será sempre superficial. Pode-se ser moral – no verdadeiro sentido da palavra, sem pressão ou interferência da sociedade, da cultura – pode-se levar uma vida bastante harmoniosa, equilibrada, não contraditória, sem medos, mas a não ser que se encontre essa Realidade que a humanidade tem procurado, por muito moral que se possa ser, por muito socialmente activo que se seja, tentando fazer tudo bem, etc., a vida é superficial. Ser verdadeiramente moral é ter raízes nessa profundidade, que é ordem.

Se se é realmente sério, realmente interessado em todo o fenómeno da existência, é importante aprender por si mesmo se há algo inominável, para além do tempo, não criado pelo pensamento, e que não é uma ilusão da mente humana, a ambicionar ir além da sua experiência.

Precisamos de aprender bastante sobre isso, porque esse aprender dá à vida uma extraordinária profundidade – e não só lhe dá significado, mas também grande beleza; uma vida em que não há conflito, mas um grande sentido de unidade, de completude, de segurança. Para a mente poder aprender sobre essa Realidade, tem naturalmente de pôr de lado as coisas que o homem tem criado e a que chama «divinas», com todos os rituais religiosos, crenças e dogmas, nos quais está condicionado.

Espero que estejamos a comunicar uns com os outros, e também que cada um de vós tenha de facto posto de lado todas essas coisas, não só ao nível verbal, mas interiormente, de modo profundo, para que esteja completamente capaz de se manter só, não influenciado, sem depender psicologicamente de coisa alguma. A dúvida é importante; contudo é preciso não a deixar à solta. Inquirir significa ter a dúvida bem segura, de modo inteligente; não tem sentido duvidar de tudo.

Se investigarmos inteligentemente e virmos por nós mesmos todas as implicações da estrutura que o homem cria na sua tentativa de descobrir se há, ou não há, uma imortalidade, um estado da mente que seja intemporal, não perecível, então estamos capazes de começar a aprender.

O pensamento nunca pode encontrar esse estado, porque o pensamento não só é tempo e limitação, como é também todo o conteúdo do passado, consciente ou inconsciente. Quando o pensamento «diz» que está a procurar algo real, é capaz de projectar o que ele considera ser real, e isso torna-se uma ilusão. Quando

o pensamento se propõe praticar uma disciplina, com o objectivo de descobrir, está a fazer aquilo que muitos «santos», religiões e doutrinas fazem. Vários gurus dizem que temos de treinar o pensamento, de o controlar, «disciplinar», para o forçar a ajustar-se aos padrões que eles dão, e se encontre finalmente a Realidade. Mas podemos ver que o pensamento não será capaz de encontrá-las, porque o pensamento, nas sua essência, não é livre. O pensamento nunca pode ser novo (porque resulta da memória, da experiência e do conhecimento acumulados). E para se encontrar algo que não pode ser apreendido pelos sentidos, que é incognoscível e totalmente *novo*, o pensamento tem de estar completamente silencioso.

Será o pensamento capaz de estar imóvel, silencioso – sem nenhum esforço, sem ser controlado? Porque no momento em que é controlado, há um «controlador» que é também invenção do pensamento. Então, o «controlador» começa a controlar os seus pensamento, e há conflito. Onde há conflito tem de existir a actividade do pensamento. A mente é resultado da evolução, é o depósito de muito conhecimento acumulado, e este resulta de um grande número de influências, de experiências, que são a própria essência do pensamento.

Será essa mente capaz de estar silenciosa, sem ser controlada, «disciplinada», sem nenhuma forma de esforço? Quando há esforço tem de haver distorção. Se vós e eu aprendermos isto, então seremos capazes de funcionar equilibradamente, normalmente, de modo saudável, na vida de todos os dias, sentindo-nos extraordinariamente libertos da agitação constante do pensamento.

Ora, como pode isto acontecer? É isto o que a humanidade tem procurado. Sabemos muito bem que o pensamento é passageiro, que pode ser mudado, modificado, ampliado, e que o pensamento é realmente incapaz de penetrar em alguma coisa que não possa

ser percebido por qualquer processo de pensamento. A humanidade pergunta como é que o pensamento pode ser controlado, porque vemos claramente que só quando a mente está completamente tranquila, silenciosa, podemos escutar, ou ver, alguma coisa claramente e de maneira completa.

Poderá a mente estar inteiramente tranquila? Já alguma vez pusestes essa questão? Se já o fizestes, e já encontrastes uma «resposta», essa resposta estará certamente de acordo com o vosso pensar. Poderá o pensamento compreender naturalmente a sua própria limitação e, ao compreendê-la, ficar silencioso? Se observamos o nosso próprio cérebro a funcionar, vemos que nas próprias células do cérebro reside o conteúdo do passado. Cada célula do cérebro conserva a memória de «ontem», porque a memória de ontem dá grande segurança ao cérebro; o «amanhã» é incerto e no passado há certeza, no conhecimento acumulado há certeza. Assim, o cérebro é o passado e, portanto, é tempo. Só é capaz de pensar em termos de tempo; ontem, hoje e amanhã. O amanhã é incerto, mas o passado, através do presente, torna o amanhã menos incerto. Poderá esse cérebro, que tem acumulado tanta informação, através de milénios, ficar completamente silencioso? Compreendamos primeiro o problema, porque quando compreendemos o problema com todas as suas implicações, de modo claro, sensato e inteligente, a resposta está no problema e não fora dele. Todos os problemas, se os examinarmos, têm as suas respostas neles próprios, não para além deles.

Assim, a questão é: será que o cérebro, a mente, toda a estrutura orgânica, pode ficar inteiramente silenciosa? Como sabemos, há diferentes espécies de silêncio. Há o silêncio entre dois ruídos; entre duas afirmações verbais existe um silêncio; há um silêncio que pode ser induzido, e um silêncio que acontece através de tremenda «disciplina», de controle. E todos esses silêncios são esté-

reis. Não são realmente silêncio. Todos são produto do pensamento que *deseja* estar silencioso e estão, portanto, ainda na área do pensamento.

Como é que a mente – que inclui o cérebro – pode estar em silêncio, sem um motivo? Se ela tem um motivo, isso é ainda obra do pensamento. Se não sabeis qual é a resposta, ainda bem, porque tudo isto requer enorme seriedade. Para se descobrir se há realmente alguma coisa que não pertença a esta dimensão (do pensamento) mas a uma dimensão totalmente diferente, precisamos de grande seriedade, de grande verdade, na qual nenhuma ilusão é provocada pelo desejo de encontrar esse estado. No momento em que a mente o *deseja*, ela inventa-o, fica presa numa ilusão, numa «visão». Essa «visão», essa experiência é uma projecção do condicionamento do passado; por muito encanto ou prazer que possa dar, por muito «extraordinária» que possa ser, ainda é do passado.

Se tudo isso está muito claro, não só ao nível das palavras, mas realmente, então a questão é: poderá o conteúdo da consciência, o qual constitui a consciência, ser completamente esvaziado? Todo o conteúdo interior da nossa vivência diária é o inconsciente, e também o consciente; aquilo que temos pensado, o que temos acumulado, o que temos recebido através da tradição, através da cultura, através da luta, da dor, da mágoa, da ilusão. Tudo isso é a minha e a vossa consciência. E para descobrirmos se há realmente alguma coisa que não pertença a esta dimensão, mas a uma dimensão totalmente diferente, precisamos de grande seriedade.

Sem o conteúdo, o que é a consciência? Só conheço a minha consciência devido ao seu conteúdo. Sou «hindu», «budista», «cristão», «católico», «comunista», «socialista», «cientista», «artista», «filósofo», etc. Tenho apego à minha mulher, ao meu amigo, à minha casa. As conclusões, as lembranças, as imagens que tenho construído ao longo de cinquenta, ou de cem, ou dez mil anos são

o conteúdo. O conteúdo é a minha consciência, tal como é a vossa. E essa área de consciência é tempo, porque é a área do pensamento, é a área do medir, comparar, avaliar, julgar. Dentro dessa área de consciência estão todos os meus pensamentos, inconscientes e conscientes. E qualquer movimento dentro dessa área está dentro da actividade da consciência com o seu conteúdo. Portanto, o espaço na consciência, com o seu conteúdo, é muito limitado.

Se aprendemos isto juntos, o que aprendeis é vosso, não meu. Quando estais libertos de todos os líderes, libertos de todos os ensinamentos, a vossa mente está a *aprender*. Há, portanto, energia, tereis paixão para descobrir. Mas se estais a seguir alguém, então perdeis toda essa energia.

Dentro da área da consciência com o seu conteúdo, que é tempo, pensamento, o espaço é muito pequeno. Pode-se expandir esse espaço imaginando, inventando, esticando-o por vários processos, pensando cada vez de modo mais subtil, mais deliberadamente, mas tudo isso está ainda dentro do limitado espaço da consciência com o seu conteúdo. Qualquer movimento da consciência para ir mais além de si mesma está ainda dentro do seu conteúdo. Quando se tomam drogas, o resultado é ainda a actividade do pensamento dentro dessa consciência, e quando se pensa que se está a ir mais além, está-se ainda dentro dela, porque isso é apenas uma ideia, ou porque se experiencia o conteúdo mais aprofundadamente. Assim, o que se vê é o conteúdo da consciência, que é o «eu», o ego, que é a pessoa, o chamado indivíduo.

Dentro dessa consciência, por muito alargada que seja, o tempo e o espaço limitado têm sempre de existir. Portanto, se essa consciência fizer um esforço com o objectivo de alcançar algo para além de si mesma, está a convidar a ilusão: lutar, esforçar-se, para procura a verdade é absurdo. Se um «mestre», um guru, diz que a encontraremos por meio de uma prática constante, destina-

da a obter alguma coisa, sem a compreensão de todo o conteúdo da consciência e da necessidade de o esvaziar, isso é como um cego a conduzir outro cego.

A mente é o seu conteúdo. O cérebro é o passado, e é a partir desse passado que o pensamento funciona. O pensamento (que é mecânico, e nasce da memória) nunca é livre e nunca é novo. Assim, surge a questão: Como pode esse conteúdo ser esvaziado? Não se trata de um método, porque no momento em que se pratica um método que alguém deu à pessoa, ou que ela própria inventou, isso torna-se mecânico e, portanto, está ainda dentro do campo do tempo e do espaço limitado. Será que a mente é capaz de ver a sua própria limitação? E poderá a própria percepção dessa limitação trazer consigo o findar dessa limitação? Será a mente capaz, não de perguntar *como* esvaziar a mente, mas de *ver* totalmente o conteúdo que constitui a consciência e de perceber, de escutar, todo o movimento dessa consciência, de tal modo que a própria percepção dele é o findar desse movimento? Vejo alguma coisa que é falsa; a própria percepção da falsidade é já o verdadeiro. A própria percepção de que estou a dizer uma mentira é a verdade. A própria percepção da minha inveja é já libertar-me da inveja. Isto é, só podemos ver muito claramente, observar com grande lucidez, quando não há «observador» (o «eu» com todo o seu condicionamento). O «observador» é o passado a imagem, a conclusão, o juízo, a opinião.

Assim, será a mente capaz de ver o seu conteúdo, claramente, sem nenhum esforço, capaz de ver a limitação, a falta de espaço da consciência com o seu conteúdo, e ver também como isso nos prende ao tempo? Será que podemos compreender isto? Só podemos compreendê-lo na sua totalidade – o conteúdo inconsciente e o consciente – quando somos capazes de olhar em silêncio, quando o «observador» está totalmente silencioso.

Isso significa que temos de estar atentos, e nessa atenção há energia. Ao passo que, quando se faz um esforço para se estar atento, esse esforço é desperdício de energia. Quando se tenta controlar, há dissipação de energia. O controle implica conformismo, comparação, repressão, e tudo isso é desperdício de energia. Quando há percepção, há atenção, que é energia total, sem o mais leve sopro de dissipação de energia.

Ora, quando se olha com energia todo o conteúdo consciente e inconsciente, a mente então fica vazia. Isto não é uma ilusão minha. Não é o que eu penso, nem uma conclusão a que cheguei. Se tenho uma conclusão, se apenas *penso* que isto está certo, então estou iludido. E sabendo que isso seria uma ilusão, não falaria disto, porque se via como um cego a conduzir outros cegos. Podeis ver por vós mesmos a lógica disto, a sua sensatez, se estais de facto a escutar, a prestar atenção, se quereis realmente descobrir.

Como é possível o inconsciente, com o seu conteúdo expor toda a sua profundidade? Vejamos primeiro a questão, e depois poderemos prosseguir a partir dali. Tal como dividimos tudo na vida, dividimos a consciência em o «consciente» e o «inconsciente». Esta divisão, esta fragmentação, é induzida pela nossa cultura, pela educação que recebemos. Os motivos, a herança racial, a experiência adquirida fazem parte do inconsciente. Poderá isso ser exposto à luz da inteligência, à luz da percepção?

Se fazemos esta pergunta, será que estamos a fazê-la como um psicanalista, que vai analisar o conteúdo, e encontrar, portanto, contradição, conflito, sofrimento? Ou faremos esta pergunta sem termos conhecimento nenhum sobre a resposta? Isto é importante. Se fazemos a pergunta com seriedade – como expor toda esta estrutura oculta da consciência, num verdadeiro estado de não saber, vamos de facto aprender; mas se temos qualquer espécie de

conclusão, de opinião, então vamos abordar a questão com uma mente que já supõe qual é a resposta, ou que não há resposta alguma. Podemos ter conhecimentos sobre a questão segundo algum filósofo, algum psicólogo, algum psicanalista, mas esse conhecimento não é *nosso*. É o conhecimento dessas pessoas, e a nossa interpretação dele, tentando compreender o que elas dizem, e não o que é real.

Para a mente que diz: «Não sei» – o que é verdade, o que é sério – o que há então? Quando dizemos «Não sei», o conteúdo não tem qualquer importância, porque, então, a mente é uma mente fresca, nova. A mente nova é que diz «Não sei». Portanto, quando o dizemos, não apenas verbalmente, por entretenimento, mas com profundidade, com sentido, com seriedade, esse estado da mente que não conhece está esvaziado da sua consciência, do seu conteúdo. O conhecimento é que é o conteúdo. Compreendem? Quando a mente não pode dizer que conhece, é sempre nova, cheia de vida, actuante; portanto, não está presa, não está ancorada. Só quando está ancorada é que acumula opiniões, conclusões, criando assim, separação.

Meditação é isto. Ou seja, meditação é perceber a verdade *em cada momento* – não a verdade final – perceber o verdadeiro e o falso em cada momento. Perceber a verdade que o conteúdo é a consciência – isso é verdade. Ver a verdade que «não sei como lidar com isto» – isso é verdade, o não saber. Portanto, não saber é o estado em que não há conteúdo.

É extremamente simples. Pode-se até achar simples demais, porque se prefere algo muito elaborado, complicado, construído. Acha-se estranho ver algo extraordinariamente simples. Mas, por isso mesmo, é extraordinariamente belo.

Será possível a mente, o cérebro ver a sua própria limitação, a limitação que é estar sujeito ao tempo e a um espaço limitado?

Enquanto se viver dentro desse limitado espaço e desse processo de sujeição ao tempo, tem de haver sofrimento, desespero alternando com esperança e toda a ansiedade que isso traz consigo.

Quando a mente percebe a verdade disto, então, o que é o tempo? Será que há, então, uma *dimensão diferente* que o pensamento não é capaz de atingir e, portanto, de descrever?

Dissemos que o pensamento é medida e, por consequência, tempo. Vivemos com base no medir (o melhor, o pior, o mais, o menos, etc.); toda a nossa estrutura do pensamento tem por base a medida, que é comparação. E o pensamento, como medida tenta ir para além de si mesmo e descobrir por si se há algo mais, que não seja mensurável. Ver a irrealidade, a falsidade dessa tentativa é a verdade. A verdade é ver o falso, e o falso existe quando o pensamento *procura* o que é Imensurável, que está para além do tempo, que está para além do limitado espaço do conteúdo da consciência.

Quando pomos todas estas questões e investigamos, quando vamos aprendendo enquanto prosseguimos, então a nossa mente e o nosso cérebro tornam-se extraordinariamente silenciosos. Não há necessidade de nenhuma «disciplina», de nenhum instrutor ou guru, de nenhum sistema, para nos fazer estar silenciosos.

Presentemente, por todo o mundo são apresentadas várias espécies de «meditação». O homem está ávido, ansioso, por experimentar algo sobre o qual nada conhece. Uma coisa que agora está na moda é o yoga; foi trazido para o mundo ocidental «para fazer as pessoas saudáveis, felizes, jovens», «para as ajudar a encontrar Deus»... – tudo está agora incluído nele. Existe também, agora, a busca do oculto, porque é muito excitante...

Para a mente de quem procura a Verdade, que tenta compreender a vida na sua totalidade, que vê o falso como o falso e a verdade no falso, as coisas ocultas são bastante óbvias, e uma mente

assim não se dedica a isso. Não tem qualquer importância eu poder ler os pensamentos de outro, ou ele poder ler os meus pensamentos, poder ver anjos, fadas, ou ter visões. Desejamos algo misterioso, mas não vemos o imenso mistério que existe no viver, no amor que é inerente à vida. Não vemos isso e gastamo-nos em coisas que não têm importância.

Quando acabamos com tudo isso, há então a questão central: Haverá algo que não é possível descrever? Se o descrevermos, isso não é o que é descrito. Haverá algo que não é do tempo, uma dimensão que é espaço sem limites, um espaço imenso? Quando o nosso espaço é limitado, ficamos prisioneiros dos hábitos; onde não há espaço tornamo-nos violentos, queremos destruir coisas. Queremos espaço, mas a mente, o pensamento, não pode dar esse espaço. Só quando o pensamento está silencioso existe o espaço que não tem fronteiras. E só a mente completamente silenciosa pode descobrir se há, ou não há, algo que está para além de toda a medida.

E essa é a única Realidade que é sagrada – não as imagens, os rituais, os gurus, os «salvadores», as visões. Só essa Realidade é sagrada – Realidade que a mente descobre sem procurar, porque não está ocupada, porque tem espaço em si mesma: está totalmente vazia. E só naquilo que tem esse espaço, esse vazio, é que algo *novo* pode acontecer.

Z.C.